

"Este cuaderno de trabajo del paso 1 está lleno de información de auto-ayuda y ejercicios, y está disponible para su revisión y descarga (sin costo) en www.deja-de-apostar.com



El Sistema y Cuadernos de Trabajo **DEJA-DE-APOSTAR** De 21 Pasos de Shawn y Drew

El Sistema y Cuadernos de Trabajo de 21 Pasos para DEJAR de Apostar, te llevará a través de un grupo entendible de ejercicios y a un viaje de 21 días de auto ayuda y descubrimiento, ayudándote a cambiar tus patrones de conducta y tus fuentes de apoyo; dándote el conocimiento y las herramientas que ayudarán a remodelar tu pensamiento.

Palabras de Shawn y Drew

El Costo Humano de las Apuestas

Diferentes personas reaccionan de forma diversa a las apuestas. Para algunos, es solo otra forma de entretenimiento, como ver una película. Para muchos, sin embargo, el apostar consume, y más aún, destruye sus vidas. Mientras que para el gobierno es probablemente mucho mejor, controlar las apuestas que ignorarlas, nosotros debemos darnos cuenta que esta actividad tiene serias consecuencias para individuos, familias y sociedad.

El Consejo de Seguridad de Canadá, estima que más de 200 apostadores compulsivos cometen suicidio cada año en este país. Otros mil apostadores terminan en el hospital con heridas que ellos mismos se provocan. El problema de las apuestas también contribuye a la bancarrota, la destrucción de familias, el abuso domestico, fraude, robo, depresión, ausentismo y vagabundeo.

Los adictos comúnmente no reconocen sus problemas hasta que ellos están hundidos bajo aplastantes deudas. Aun cuando ellos “toquen fondo” su deteriorada habilidad para resolver problemas hace difícil detener su comportamiento autodestructivo. La vida puede parecer desesperanzada.

Los apostadores compulsivos y sus familias usualmente sufren por años antes de buscar ayuda. Cuando finalmente lo hacen, es importante que encuentren la información y los recursos que ellos necesitan antes que los problemas se conviertan en tragedias.

Hay una lección que debe ser aprendida en todo. Cuando te das cuenta que te has convertido en un obsesionado por las apuestas, considéralo un encarcelamiento de por vida. Usa ese tiempo para aprender de tus debilidades y fortalezas y conviértete a ti mismo en una mejor persona.

Nosotros entendemos que estas pasando por esto, y hacemos nuestro mejor esfuerzo para ayudarte. Al final, depende de ti hacer un plan para detenerlo y ¡mantenerte en el! Esto podría parecer imposible pero recuerda que muchos otros han pasado por estos infortunios causados por las pérdidas en el juego y ahora disfrutan de los verdaderos placeres de la vida.

Aprende a disfrutar de la vida, los amigos, el trabajo y cómo crearte seguridad ahorrando algún dinero. Este Sistema y Cuadernos de Trabajo de 21 Pasos para DEJAR de Apostar, están diseñados para guiarte en una dirección que mejore tus pensamientos y forma de vivir.

Apostar no es la solución a difíciles situaciones financieras, es la causa.

Nos gustaría extender nuestro agradecimiento a todos nuestros compañeros de trabajo, amigos y familia, quienes creyeron en nosotros, nos perdonaron y nos ayudaron a retomar el camino, disfrutando de la vida, aprendiendo, olvidando lo aprendido y creciendo con nosotros. Tú sabes quien eres.... ¡Gracias!... ¡Tú haces la diferencia!

Shawn y Drew

Los 21 pasos

1. Reconociendo que tienes un problema
2. Entendiendo el problema
3. Identificando tu problema en específico
4. Dándote cuenta de lo que las apuestas están haciendo a tu personalidad
5. Comprendiendo el costo del problema
6. Reconociendo tus patrones de conducta
7. Deshaciéndote de los hábitos de tu personalidad adictiva
8. Encontrando una emoción más saludable
9. Dejando de apostar
10. Perdonándote a ti mismo
11. Lidiando con el desastre que tú creaste
12. Relajándote
13. Simplificando tu vida
14. Reconstruyendo tus valores centrales
15. Entendiendo el por qué existen los casinos
16. Apreciando el valor del dinero
17. Comiendo alimentos saludables
18. Riéndote de ti mismo
19. Disfrutando de la compañía de otros
20. Agradeciendo a las personas que te ayudaron
21. Disfrutando de la vida sin apostar

Tu receta

Nosotros desarrollamos este Sistema y Cuadernos de Trabajo de 21 Pasos para DEJAR de Apostar, con el fin de ayudarte a retomar el camino después de que las apuestas te han descarrilado. Hemos escrito éste desde una perspectiva de la vida real y te proveemos con una metodología paso a paso para dejar de apostar.

Toma al menos 21 días cambiar un hábito. Los 21 pasos en este libro te ayudan a reconocer tus fortalezas y debilidades personales, romper tu hábito de juego por las apuestas y reemplazarlo con un estilo de vida más saludable.

Esto es tanto a cerca de APRENDER, como a cerca de OLVIDAR lo que hemos aprendido

Debes tomar los 21 pasos recetados en orden. Nunca trabajes en más de un paso por día. Si eres afortunado, completarás un paso cada día por 21 días consecutivos. Si necesitas más de un día para completar un paso difícil en particular, no hay problema. Pero no dejes más de 3 días interponerse entre los pasos. Si lo haces, entonces comienza de nuevo con el paso 1.

Nosotros entendemos que estas pasando por esto, y hacemos nuestro mejor esfuerzo para ayudarte. Al final, depende de ti hacer un plan para detenerlo y ¡mantenerlo en el! Esto podría parecer imposible pero recuerda que muchos otros han pasado por estos infortunios causados por las pérdidas en el juego y ahora disfrutan de los verdaderos placeres de la vida.

Esto será difícil, ¡Pero funciona! Créenos. Nosotros nos recuperamos y ¡Tú también puedes!

Shawn y Drew





El Sistema y Cuadernos de Trabajo
DEJA-DE-APOSTAR
De 21 Pasos de Shawn y Drew

PASO 1

**Reconociendo que
tienes un problema**

Necesitarás:

- una pluma
- Internet (opcional)

*¿Sabías que tenemos también
una red de apoyo en línea?
Recibe 45 días de apoyo gratis
cuando compres los Cuadernos
de Trabajo de 21 Pasos para
Dejar
de Apostar.
www.deja-de-apostar.net*

Paso 1

Reconociendo que tienes un problema

Apuestas adictivas

Las apuestas son parecidas al alcohol. La mayoría de los individuos pueden consumir 1 o 2 bebidas y luego detenerse. Los alcohólicos, por el contrario, beben repetidamente más de lo que ellos tiene la intención de beber. Esto causa problemas con sus familias, el trabajo, la salud y las autoridades.

Lo mismo sucede con las apuestas. La mayoría de las personas pueden destinar un presupuesto razonable y considerar las apuestas como una forma de entretenimiento. Cuando pierden cierta cantidad, ellos mismos no tienen problemas para dejar el casino o las apuestas en las carreras.

Desafortunadamente muchos individuos tienen poco control sobre sus apuestas. El Organismo Oficial de Estadísticas Canadienses estima que hay 1.2 millones de adultos canadienses (cerca del 5 por ciento) que tienen problemas con las apuestas o están en riesgo de desarrollar problemas referentes a las apuestas.

¿Son las apuestas un problema para ti?

Las siguientes preguntas podrían ayudarte a determinar si el apostar es un problema para ti y tu familia. Piensa cuidadosamente y responde cada pregunta tan honestamente como te sea posible. Recuerda que las apuestas vienen en muchas formas: no solo son casinos o carreras, también loterías, bingo, apuestas deportivas, juegos de cartas, billar, rifas, especulación en el mercado de valores y aun en juegos de ferias y carnavales.

Durante los últimos 30 días, _____ de esos días incluyeron apuestas hechas por mí.

Durante los últimos 30 días, el periodo más largo que estuve sin apostar fue de _____ días.

Durante los últimos 30 días, las apuestas me han costado \$ _____.

Yo apuesto más de lo previsto, cerca de un _____ por ciento del tiempo.

Juego hasta que no haya más dinero en mis bolsillos, cerca del _____ por ciento del tiempo.

Siento remordimiento después de apostar, cerca del _____ por ciento del tiempo.

Yo apuesto por mi cuenta alrededor de _____ por ciento del tiempo.

Me siento inquieto o irritable cuando reduzco mis apuestas.

- Verdadero
- No estoy seguro
- Falso



*¿De dónde
proviene el
dinero para tus
apuestas?*

Durante mi vida, he tratado permanentemente de dejar de apostar _____ veces.

Durante mi vida, las apuestas han sido un factor en la pérdida de _____ empleos.

Durante mi vida el apostar ha sido un factor que ha dañado o terminado _____ importantes relaciones (amigos, familia, etc.)

A lo largo del año pasado, he pedido prestado dinero _____ veces para financiar mis apuestas.

Durante el año pasado, he vendido propiedad personal o familiar _____ veces para financiar mis apuestas.

Durante el año pasado, he violado la ley _____ veces para financiar mis apuestas.

Durante los últimos 30 días, he llegado tarde o faltado al trabajo (o escuela) _____ veces por causa de las apuestas.

Durante los últimos 30 días, he mentido a mi familia y amigos _____ veces a cerca de mis apuestas.

Otras personas me han expresado su preocupación sobre mis apuestas.

- Verdadero
- No estoy seguro
- Falso

Me gustaría pasar menos tiempo apostando y más tiempo con mi familia y amigos.

- Verdadero
- No estoy seguro
- Falso

Yo tengo un problema con las apuestas.

- Definitivamente cierto
- Probablemente
- No estoy seguro
- Probablemente falso
- Definitivamente falso

Muchas de estas preguntas están basadas en esas sugeridas por Apostadores Anónimos (www.gamblersanonymous.org/20questions.html), El Consejo Nacional en Problemas con las Apuestas (www.ncpgambling.org), La Asociación Americana de Psiquiatría (www.psych.org), y La Encuesta sobre Apuestas de South Oaks, EU. (www.problemgambling.az.gov/south-oaks-gambling-screen.pdf). Posiblemente te interesaría realizar uno de sus test más formales que vienen en pantalla.

Negación

Desafortunadamente, es difícil para los apostadores evaluarse a ellos mismos, porque los adictos seguido se encuentran en una seria negación de su realidad. Ellos se engañan a si mismos sin estar conscientes de esto. Como resultado, las respuestas de un apostador adicto a las preguntas anteriores, podrían asemejarse fuertemente a las respuestas de una persona que no tiene problemas con las apuestas.

Un día, después del trabajo, mi amigo "Bob" y yo nos detuvimos en el casino para jugar un poco de Blackjack. Dos horas más tarde, yo había vaciado mi cartera y Bob había perdido más de \$200.00 dólares. Cuando me estaba alistando para partir, otro amigo de Bob se sentó en nuestra mesa y le preguntó a Bob cómo le estaba yendo, "bien" el respondió, "he ganado \$50 dólares".

Bob es terrible para mentir, por lo que no juega mucho al poker. Pero cuando él le respondió a su amigo que estaba ganando, yo casi pudiera decir que él era completamente sincero. El realmente lo creía. Algunas veces, las mentiras más difíciles a reconocer son aquellas que nos decimos a nosotros mismos.

Si los apostadores compulsivos fueran conscientes del daño que ellos mismos se provocan y a sus seres queridos, sería más difícil para ellos seguir apostando. Así que las partes adictivas de sus mentes trabajan duro para mantenerlas lejos de la verdad. La negación es una herramienta que los apostadores con problemas usan frecuentemente, aunque inconscientemente.

Hoy pudieras estar convencido de que contestaste todas las preguntas anteriores de forma verdadera. Pero revisa este paso en un par de semanas y tu mismo pudieras estar sorprendido de cuantas de tus respuestas son incorrectas.

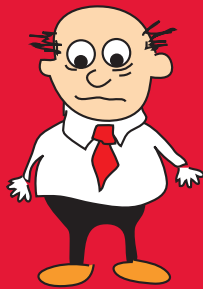
¿Que tipo de enfermedad son las apuestas compulsivas?

En 1980, La Asociación Americana de Psiquiatría, reconoció oficialmente las apuestas compulsivas como un desorden psiquiátrico de control impulsivo. Esto significa que los adictos sin un tratamiento, constantemente no pueden resistir tomar ciertas acciones, aun cuando estas acciones son potencialmente dañinas.

Las apuestas usualmente comienzan como una divertida actividad recreativa. Tan pronto como ellos pierden gradualmente el control sobre sus impulsos, los apostadores con problemas pasan más y más tiempo manteniendo su hábito aun cuando incrementen sus pérdidas monetarias. Con el tiempo, las apuestas consumen sus vidas y ellos no pueden seguir su vida sin ellas.

A diferencia de las enfermedades físicas, las apuestas compulsivas, afectan primordialmente la mente en lugar del cuerpo. Desafortunadamente, los adictos usualmente no pueden vencer esta enfermedad mental simplemente ejercitando más su fuerza de voluntad. Sus impulsos, constantemente están fuera de su control. En lugar de esto, ellos deben reprogramar sus procesos

Evítate mucho dolor y pérdida de dinero renunciando ahora.



de pensamiento, reconocer patrones negativos, evitar comportamientos que motiven el deseo de apostar y desarrollar un estilo de vida más saludable.

Yo recuerdo la primera vez que le grité a mi hijo. No quería hacerlo, pero mi enojo había llegado a un punto donde no podía controlarme a mi mismo. Inmediatamente me arrepentí de mi comportamiento y quise evitar que pasara de nuevo.

Con el tiempo, aprendí a reconocer cuando comenzaba a molestarme. En vez de dejar que mi enojo creciera hasta explotar, ahora encuentro formas para aliviar la presión más pronto. Por ejemplo, puedo explicar calmadamente a mi hijo que me es difícil leer cuando él pone su música demasiado fuerte.

Aun cuando las apuestas compulsivas no son una enfermedad física, ésta es similar a la diabetes en muchos aspectos. Con la diabetes tipo 2, cambios alimenticios, tratamientos holísticos y un monitoreo adecuado, puede significar una vida plena, feliz y saludable. De forma similar, apostadores compulsivos que eviten cierto tipo de impulsos, cambien su estilo de vida y monitoreen efectivamente sus impulsos, pueden lograr una vida plena, feliz y saludable.

Ahora, probablemente no tienes ninguna idea de cómo dejar de apostar. Aquí es donde Los 21 Pasos para DEJAR de Apostar te ayudarán. Este cuaderno de trabajo te guiará a través del proceso –un paso a la vez, un día a la vez. Nosotros te ayudaremos a aprender a combatir la negación, pensar más racionalmente y ver el mundo más claramente. Eventualmente, re-encaminarás tus energías a actividades más productivas que sean reconfortantes, divertidas y que cambien tu vida.

“Tocando fondo”

Debido a que ellos están en negación, muchos apostadores adictivos permanecen inadvertidos de su problema hasta que alcanzan la última etapa de su enfermedad. Para entonces, cuando ellos tocan fondo, los apostadores compulsivos usualmente ya han acumulado grandes deudas financieras. Ellos podrían ya haber sobrepasado sus tarjetas de crédito, pedido prestado dinero a sus amigos y familia, empeñado sus objetos de valor, y dejado de pagar algunas cuentas. 60 por ciento de los apostadores compulsivos cometen delitos para mantener sus hábitos, incluyendo fraude, robo y malversación de fondos.

Los apostadores con problemas frecuentemente están desempleados. Aquellos con trabajo generalmente son menos productivos y faltan más seguido.

Si una vida familiar todavía existe, probablemente está en una mala situación. Hay discusiones sobre dinero. Separación y divorcio pudieran estar a la vuelta de la esquina. Adictos a esto, podrían descuidar o abusar de sus esposas e hijos –verbal, mental o físicamente.

Las apuestas también cobran sus consecuencias en la salud emocional, física y espiritual del adicto. Estrés, ansiedad, mal humor y depresión son comunes. La autoestima es azotada. Fracasos y oscurecimiento emocional

La adicción por las apuestas es como un "monstruo". Hacer frente al problema es la parte más difícil.



ocurren. Algunos adictos al juego experimentan tensión muscular, fatiga, dolores de cabeza y presión arterial alta. Ellos podrían retirarse de sus amigos, familias y grupos de fe, quizá volverse alcohólicos y otros en cambio, consumir otras drogas.

Una vez que las cosas se ponen así de mal, la negación no puede esconder más lo obvio. La mayoría de los adictos a las apuestas finalmente reconocen que apostar está arruinando sus vidas. Para muchos la situación puede parecer desesperanzada. Cerca del 64 por ciento de los apostadores con problemas quieren dejarlo, pero aunque usted no lo crea, ellos no pueden, lo señala el organismo de Estadísticas de Canadá. Cerca del 56 por ciento de los apostadores tratan de renunciar pero fallan.

En la desesperación, algunos adictos contemplan el suicidio como opción. En los Estados Unidos, una encuesta a los miembros de Apostadores Anónimos encontró que el 48 por ciento ha considerado suicidarse y 13 por ciento lo ha intentado. Más de 200 apostadores compulsivos canadienses se suicidan cada año, mientras otros 1,000 se lastiman a si mismos lo suficiente como para ser hospitalizados.

Pero esto no está perdido. Con ayuda tú puedes romper con tu hábito por las apuestas y reconstruir una vida feliz y plena. No será sencillo. Cuando estas en el fondo de un hoyo profundo, escapar de tu adicción requiere mucho trabajo duro y una vida entera de vigilancia. Solo recuerda que un sin fin de personas lo han hecho así, y ¡tú también puedes! Con este libro que te guíe y amigos que te apoyen, resurgirás como una mejor persona.

Por favor, no te desanimes si no acabas con tu hábito de apostar en tu primer intento. La mayoría de los jugadores compulsivos sufren recaídas cuando ellos intentan renunciar. Si esto sucede, entonces, levántate tu mismo, vuelve abrir este libro y comienza otra vez con el paso 1. Ya sabes qué te espera en el camino de la adicción, así que no vuelvas ahí.

Evitando algo de dolor

Algunas personas deben tocar fondo antes de que puedan comenzar a rehabilitarse, pero eso no significa que tengas que caer también. Si puedes identificar a tiempo las apuestas como un problema, entonces puedes evitarte mucho dolor y la pérdida de dinero renunciando ahora. Romper con tu hábito de apostar antes de que te devore, es una gran victoria.

Si estás en la negación de tu problema, ¿cómo entonces sabrás que el apostar es un problema para ti? Si eres un adicto, tus respuestas a las preguntas anteriores no necesariamente diagnosticarán tu enfermedad, porque es improbable que esas respuestas coincidan con la realidad. Por el contrario, posiblemente desestimaste la cantidad de tiempo y dinero que gastaste apostando.

Una gran señal de que el apostar pudiera ser un problema para ti, es el hecho de que estas leyendo este libro. ¿Te lo recomendó algún amigo? Si es así, considérate afortunado, porque tienes alguien que se preocupa por ti lo suficiente como para querer ayudarte. Su apoyo hará más fácil el dejar de apostar.

¿Tú mismo te sentiste atraído por este libro? En ese caso, quizá parte de tu subconsciente ha atravesado la pared de tu negación y esta tratando de advertirte que el apostar está lastimándote a ti y a tus seres queridos. Elegiste este libro por alguna razón. ¿La posibilidad de adicción es esa razón?

A pesar de que es improbable, hay razones legítimas por las que no adictos podrían estar leyendo este libro. Posiblemente tienes simple curiosidad a cerca de las adicciones y quisieras aprender más. Quizá tu hermano esta teniendo problemas con las apuestas y quieres ayudarlo, quizá solo lo encontraste por casualidad en la casa de un amigo.

A menos de que estés en la etapa desesperada de “tocar fondo”, puede ser muy difícil auto diagnosticar las apuestas como un problema. Entonces, ¿qué es lo que debes hacer?

La solución

La solución es simple, sin importar que aceptes o no que pudieras tener un problema con las apuestas, sigue el programa de 21 pasos que este libro te ofrece. Ya tienes el libro en tus manos y estas leyendo el primer paso. Sigue haciéndolo.

Si tú no eres un adicto a las apuestas, entonces completar el programa debe ser completamente fácil y benéfico también. Primero estarás satisfecho de reconocer que actualmente las apuestas no son un problema para ti. Segundo, si alguna vez se convierten en un problema, lo detectarás más pronto y sabrás cómo reaccionar. Finalmente, aun cuando los no adictos resurgirán de estos 21 pasos como mejores personas, mucho de este programa se ha puesto en marcha para ayudar a los participantes a crear un estilo de vida más saludable y feliz.

Si tú eres un adicto a las apuestas, entonces probablemente te darás cuenta rápidamente, tan pronto como vayas avanzando a través de los pasos. Será difícil analizarte muy de cerca a ti mismo y aun más difícil alejarte por ti mismo de las apuestas. Pudieras necesitar 2 o 3 días para desarrollar algunos de estos pasos en lugar de solo un día. Y no te sorprendas si “te tropiezas otra vez” y necesitas comenzar de nuevo desde el principio.

Hoy pudieras no estar preparado para admitir que tienes un problema con las apuestas. Eso está bien, una vez que venzas la negación, estarás listo para reconocer la verdad. Mientras más pronto ocurra esto, más fácil será para ti. Tú sabrás que te has estado lastimando, y estarás mejor protegido para luchar.

Tú habrás visto al enemigo, y el enemigo es parte de ti.

Cuando estés listo, escribe en un pedazo de papel: “Yo tengo un problema con las apuestas” Coloca ese papel en tu espejo, refrigerador, o algún otro lugar obvio. Di las palabras en voz alta. Repítelas. Haz de esta batalla contra la adicción tu misión más importante para las siguientes semanas.

Si la idea de librarte por ti mismo de las apuestas te emociona, entonces estás en el camino de emocionarte a cerca de la vida, tus talentos especiales



y tener la posibilidad de poder contribuir otra vez.
“Nadie apuesta solo”

Considera la importancia de esta afirmación “Nadie apuesta solo”. Esto significa que posiblemente tú usas las apuestas para confrontar alguna inseguridad o alguna relación dañina. Tu mente utiliza las apuestas para conectarte con un sentimiento, una persona o una sensación de escape. Apostar parece llenar una necesidad y esconder algún dolor, pero eso ¡es una ilusión!

Inseguridades y relaciones forman las percepciones y sentimientos que crean tu personalidad. Los cimientos de tu zona comfortable respecto al dinero y seguridad, comenzaron a formarse antes de que tuvieras seis años. Las personas alrededor de ti constantemente forman tus experiencias y percepciones, y su ayuda hace lo que tú eres ahora.

Piensa a cerca de todas las personas que son importantes en tu vida. Es irrealista esperar que todas tus relaciones sean positivas. Algunas serán saludables y otras dañinas. Eso es normal. Todavía debes determinar quién influye positivamente en ti y quién te afecta desfavorablemente. Entonces, identifica cómo hacer para reducir la importancia de tus relaciones dañinas.

Ahora tómate tu tiempo para reflexionar en tus relaciones clave. Estas pueden incluir tu pareja, hijos, padres o tutores, hermanos, hermanas, abuelos, nuevos o viejos amigos, compañeros de trabajo, consejeros, entrenadores y asesores. Probablemente hay otras más también.

¿Cuál de estas personas te hace sentir bien acerca de ti mismo? ¿Con quién te comportas de tal manera que luego te arrepientes? ¿Quién se preocupa a cerca de tus mejores intereses? ¿Quién difícilmente notaría tu ausencia? ¿Quién debería jugar un papel menos importante en tu vida? Y ¿Qué acciones puedes tomar para ver lo que ellos hacen?

Lista de personas con quienes tienes relaciones dañinas.

- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ |

Depende de ti

Es importante minimizar las influencias negativas en tu vida. Y es de gran ayuda tener buenas relaciones con personas que te amarán y apoyarán mientras luchas contra tu adicción a las apuestas. Pero es absolutamente crítico que mejores una de las relaciones clave: la relación que tienes contigo mismo.

Debes ganar la seguridad suficiente para aguantar solo, sin sentirte solitario y ser autosuficiente. Debes recobrar tu sentido de equilibrio y bienestar. Debes ser capaz de cubrir tus necesidades sin apoyarte en “muletas” tales como las apuestas. Otras pueden ayudar. Al final depende de ti. Tú eres responsable de tus fallas y tú mismo serás felicitado cuando logres el éxito en mejorar tu vida.

Necesitas concentrarte en ti mismo. Debes volverte más consciente y cuidar de ti mismo. Esto no significa que debas volverte más egoísta o sentirte el centro de todo. No debes ser descortés o ignorar a otros, pero, no puedes estar ahí por las personas que amas, si tu propia vida se esta cayendo en pedazos.

Nosotros podemos ayudar a guiarte, pero necesitas trabajar con el pensamiento y tomar las medidas que tu situación particular requiere. Para hacer eso efectivamente, debes ser fuerte.

Para algunos, equilibrio y auto-consciencia vienen naturalmente. Otros han adquirido estas cualidades a través del curso de sus experiencias de vida. Probablemente tú también las tuviste una vez. Recobrar tu balance y autoconciencia es vital para recuperarte de tu adicción. Los necesitarás para progresar a través de este programa de 21 pasos.

Consigue ayuda

A pesar de que eres la persona responsable para luchar contra tu adicción a las apuestas, eso no significa que no puedes buscar ayuda de otros. De hecho, mientras más apoyo tengas, más posibilidades tienes de lograr el éxito.

Somos humanos, por lo tanto, cometemos errores. Nadie es perfecto. Cuando tropezamos y caemos, es bueno contar con amigos que estarán ahí para apoyarnos y puedan ayudarnos a retomar nuestro camino otra vez. Vencer una adicción a las apuestas es duro. Habrá ocasiones en las que flaquearás y arrastrarás tus pies. Podrías incluso hasta golpear una pared en algún momento.

Aquí es cuando necesitas a alguien que vea sobre tu hombro, te motive para seguir adelante e impulse a que le des un “puntapié” a tu destructivo hábito de apostar. Necesitas un “impulsor”

Idealmente, deberías seleccionar una persona a quien admires por el equilibrio que ellos han alcanzado en sus vidas. A pesar de que ellos deben ser cariñosos, también deben ser lo suficientemente fuertes para levantarte y hacer a un lado tus excusas si tratas de tomar atajos.

Tu impulsor no debe ser alguien con el cual compartes una relación amorosa incondicional, porque no será de gran ayuda en este caso particular. Necesitas una persona quien esté dispuesta a arriesgar su relación contigo con la finalidad de apoyarte a ayudarte a ti mismo.

Puedes hablar con esta persona tan seguido como quieras, pero debes acordar formalmente, encuentros cara a cara con anticipación. En estas

reuniones, explicarás en cuál paso estás trabajando actualmente y mostrar a tu impulsor este libro. Al inicio de cada paso restante, hay una “Lista de Progresos” la cual detalla las tareas que debes haber completado. Revisa esta lista junto con tu impulsor y lleva cualquier material de apoyo para demostrar que has terminado con tus tareas. Si has evitado cualquier responsabilidad, tu impulsor debe llevar un conteo y ayudarte a retomar el camino.

Tan pronto como revises tu progreso, comenta cualquier dificultad que estés experimentando con este programa. Quizá tu impulsor tendrá algunas ideas que ayudarán a aclarar tu situación y hacer tu camino un poco más fácil. También, tómate tu tiempo para reflexionar sobre todos los logros positivos que has conseguido.

Si no puedes pensar en algún amigo quien pudiera ser bueno en esta tarea, considera contratar a un psicólogo. Te costará algún dinero, pero ahorrarás mucho dinero en el largo camino cuando hayas vencido tu adicción a las apuestas.

Piensa en quién te gustaría que fuera esta persona...

¿Cuál es su nombre?: _____

¿Cuál es su número de teléfono?: _____

Ahora llámalos o a su recepcionista. Explica qué es lo que necesitas de ellos y pregunta si estarían interesados en ayudarte. Si tu primera opción declina la invitación, sigue intentándolo. Cuando alguien esté de acuerdo, establece 3 citas de una hora.

1ra. Cita

Aproximadamente de 7 a 10 días a partir de ahora

Fecha: _____ Hora: _____

Lugar: _____

2da. Cita

Aproximadamente de 12 a 15 días a partir de ahora

Fecha: _____ Hora: _____

Lugar: _____

3ra. Cita

Aproximadamente de 21 a 45 días a partir de ahora

Fecha: _____ Hora: _____

Lugar: _____

Inventario Personal

Vamos a terminar este primer paso pensando a cerca de ¿En qué tipo de persona esperas convertirte tan pronto como te liberes de tu hábito de apostar? ¿Cuáles características positivas quieres mejorar? ¿Cuáles características dañinas quieres eliminar?

De estos atributos positivos, ¿cuáles crees que te describen con precisión ahora?

- | | | |
|-----------------------|---------------------------|--------------------------|
| • Trabajador | • Equilibrado | • Consciente |
| • Versátil | • Amoroso | • Honesto |
| • Imaginativo | • Auto disciplinado | • Mentalmente estable |
| • Capaz | • Paciente | • Amigable |
| • Con gran autoestima | • Cariñoso | • Justo |
| • Optimista | • Seguro de sí mismo | • Buena condición física |
| • Talentoso | • Relajado | • Servicial |
| • Divertido | • Devoto | • Confiable |
| • Realista | • Autosuficiente | • Saludable |
| • Líder de grupo | • Inteligente | • Dadivoso |
| • Lleno de energía | • Protector | • Leal |
| • Humilde | • Próspero | • Espiritual |
| • Cooperativo | • Reflexivo | • Amable |
| • Consistente | • Dispuesto a dar apoyo | • Único |
| • Amado | • Cuidadoso con el dinero | • Creativo |
| • Determinado | • Atractivo | |

*Realiza una lista de **atributos positivos** que debes mejorar, escríbelos en orden de importancia:*

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. _____ | 14. _____ |
| 2. _____ | 15. _____ |
| 3. _____ | 16. _____ |
| 4. _____ | 17. _____ |
| 5. _____ | 18. _____ |
| 6. _____ | 19. _____ |
| 7. _____ | 20. _____ |
| 8. _____ | 21. _____ |
| 9. _____ | 22. _____ |
| 10. _____ | 23. _____ |
| 11. _____ | 24. _____ |
| 12. _____ | 25. _____ |
| 13. _____ | 26. _____ |

De estos atributos negativos, ¿cuáles crees que te describen con exactitud actualmente?

- Flojo
- Desleal
- Celoso
- Informal
- Irresponsable
- Envidioso
- Indisciplinado
- Contradictorio
- Desorganizado
- Arrogante
- Inestable
- Pesimista
- Auto justificable
- Egocéntrico
- Depresivo
- Manejable
- Egoísta
- Abusivo
- Codo
- Calculador
- No protector
- Injusto
- En mala condición física
- Desamoroso
- Mentiroso
- Enfermizo
- Inconsciente
- Deshonesto
- Imprudente
- Malvado
- Traidor
- Cerrado al aprendizaje
- Descortés
- Delincuente
- Criticón

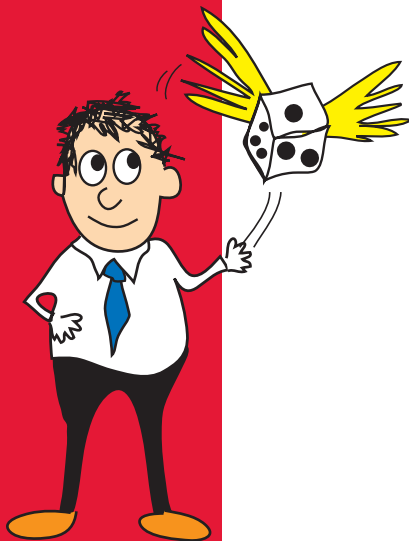
Recuerda, es normal para ti tener una mezcla de características positivas y negativas. Nadie es perfecto en todos los sentidos.

Realiza una lista de **atributos dañinos** que quieres disminuir, colócalos en orden de importancia:

1. _____	14. _____
2. _____	15. _____
3. _____	16. _____
4. _____	17. _____
5. _____	18. _____
6. _____	19. _____
7. _____	20. _____
8. _____	21. _____
9. _____	22. _____
10. _____	23. _____
11. _____	24. _____
12. _____	25. _____
13. _____	26. _____

Otra vez, fotocopia o arranca esta lista completa y pégala donde la veas cada día. Estudia esta lista cada mañana, pero no te preocupes a cerca de ella hasta que vayas a dormirte. (Revisa “Los consejos de oro” extras al final de este paso) Cada día, haz un esfuerzo determinado para reducir el número de veces que muestras estas características. Con trabajo duro y mucha paciencia, puedes eliminar muchos de estos atributos de tu personalidad.

*Deja
cualquier
cosa en
tu vida
que te esté
hundiendo.*



Nuestras personalidades cambian tanto como nosotros nos vemos afectados por nuestras experiencias y nuestras decisiones. Recuerda, no hay futuro sin pasado. Esto es cierto especialmente con respecto a las malas decisiones. No dejes que tus errores del pasado lastimen tu brillante futuro. Trabaja duro para quitar tus atributos personales negativos. Usa los logros que descubriste en este ejercicio para tomar mejores decisiones de ahora en adelante.

Por favor se paciente con otros tanto como contigo mismo. Aun después de que dejes de mostrar un atributo en particular, este seguido requiere 7 años o más antes de que muchos de nuestros amigos y familia dejen de asociar ese comportamiento con tu personalidad.

Resumen

- *Frecuentemente es difícil saber si tienes un problema con las apuestas porque un adicto generalmente está en un serio estado de negación.*
- *Las apuestas compulsivas son una enfermedad mental que gradualmente reduce la habilidad de las personas para controlar sus impulsos de juego.*
- *La mayoría de los apostadores adictos admiten que ellos tienen un problema cuando han “tocado fondo” y es obvio que las apuestas están arruinando sus finanzas, trabajo, familia y salud.*
- *Seas o no un apostador adicto, tú puedes beneficiarte siguiendo este programa de 21 pasos. Es mejor estar protegido que lamentarte después.*
- *Debes evaluar cuidadosamente tus relaciones importantes, impulsando las relaciones positivas y evitando las que sean dañinas.*
- *Eres la única persona responsable sobre la forma en como vives tu vida. Sin embargo, puedes y debes buscar apoyo de otros. Esto incluye un “impulsor” quien te ayudará a permanecer en el camino mientras completas este programa.*
- *Trabaja en tus atributos positivos y saca los negativos fuera de tu vida.*

Esperamos que hayas disfrutado el aprendizaje hasta ahora.

¡Haz hecho un buen trabajo a lo largo de este paso 1!

Síguelo haciendo, continúa mañana con el paso 2.

Shawn y Drew



El consejo de oro #1

Los Optimistas disfrutan de vidas más largas, plenas y felices.

Cuando te sientes negativo a cerca de los eventos de la vida, estás más dispuesto a sufrir estrés, depresión y peor aún, enfermedad. Pensadores positivos se sienten mejor con retos. Al momento en que los patrones de conducta son aprendidos a través de la vida, tú pudieras haber elegido el pesimismo a lo largo del camino. Re-balancéate a ti mismo con pensamientos positivos antes de dormir. Interesándote en lo positivo, tu subconsciente te ayudará a conseguir energía y orientación mientras duermes.

Un porcentaje de las ganancias recibidas por la venta de estos cuadernos de trabajo se destinaron al apoyo de "Money School" en la educación de las áreas por la que los libros son comprados. Para mayor información acerca de los beneficios socialmente responsables que realizamos, por favor visita www.dejadeapostar.com

El contenido de estos cuadernos de trabajo esta basado en las experiencias e investigación hecha por el autor, dentro de la mejor práctica para la recuperación al problema con las apuestas. La información tiene la intención de ayudar a los lectores a tomar decisiones informadas acerca de su salud y sugiere acciones específicas que ellos pueden tomar con la finalidad de recuperarse.

Los 21 cuadernos de trabajo y el apoyo en línea que los acompaña (en www.deja-de-apostar.net) tienen la intención de servir como herramienta para ayudar en el proceso de recuperación. No tienen la intención de ser sustitutos de los tratamientos o los consejos de un profesional en el cuidado de la salud.

Las opiniones, consejos y orientación ofrecida en este sistema y cuadernos de trabajo están basados únicamente en experiencias de la vida real de los autores y su conocimiento de la adicción a las apuestas. Ninguno de los autores, editores o creadores de la información contenida en estos cuadernos de trabajo, es un médico profesional o autoridad de gobierno.

Te recomendamos complementar tus esfuerzos de auto-ayuda para la recuperación, con el apoyo de psiquiatras, psicólogos, terapeutas, consejeros, especialistas de la recuperación o profesionales certificados en el cuidado de la salud – especialmente uno certificado en el tratamiento de la adicción a las apuestas.

Los autores, editores, impresores y distribuidores se deslindan expresamente de toda responsabilidad por la pérdida, ganancia, o riesgo personal o de otra índole, que pudiera ocurrir como consecuencia, directa o indirecta, por el uso y aplicación de cualquiera de los contenidos de estos cuadernos de trabajo o de cualquier orientación, apoyo o consejo recibido como parte de la red de apoyo en línea, disponible en el sitio www.deja-de-apostar.net

El Sistema de 21 Pasos para DEJAR de Apostar de Shawn y Drew:
Una Herramienta de Ayuda para la Recuperación al Problema con las Apuestas.

Por Shawn Jordan traducido por Luz Angelica Soto Romo

Copyright©2007 por Shawn Jordan, Luz Angélica Soto Romo y Stop Gambling Inc. Todos los derechos reservados. Ninguna parte de estos libros de trabajo, con excepción del Paso 1, puede ser usada o reproducida de ninguna forma, sobre todo sin la previa autorización por escrito, excepto en los casos de breves citas contenidas en artículos críticos y revisiones. Para autorización, por favor contacta Stop Gambling Inc., 22474 Bankers Hall RPO, Calgary, Alberta, Canadá T2P 5G7.

Por favor recuerda: El Paso 1 esta disponible para bajarlo y distribuirlo sin necesidad de autorización, en el sitio www.deja-de-apostar.com

Edición Original – Versión en Español Paso 1 de 21

Diseño Creativo por Tami Thurston, "Mouse Design House".

Impreso en Canadá en papel libre de ácidos.

ISBN 978-0-9782335-1-8

1. Psicología – Adicción – Recuperación 2. Adicción – Recuperación – Apuestas 3. Autoayuda – Recuperación – Apuestas

Biblioteca y Archivos de Canadá. Los datos e información catalogados en la publicación, están disponibles bajo petición explícita.

Publicado por Stop Gambling Inc.
Distribuido globalmente por Recuperación y Algo Más, a través de www.deja-de-apostar.net



Solicitud de Orden

**¡Ordena el mejor sistema disponible para recuperarse del problema de apostar!
\$145.00 dólares* por el sistema de 21 cuadernos de trabajo y 45 días gratis de apoyo en línea.**

Estoy ordenando por: Mi cuenta Un miembro de mi familia Un amigo

Idioma:

- Inglés
- Español
- Francés

Método de entrega:

UPS _____
Recibirás un numero de rastreo por correo electrónico cuando sea enviado

Enviar a:

- Canadá (\$10)
- E. U. (\$25)
- Europa (\$50)
- Sudáfrica (\$100)
- México (\$100)
- América Latina (\$100)
- Australia/Nueva Zelanda (\$75)

ACCESO GRATIS: Centro de Recuperación en Línea de Recuperación y Algo Más.

Recibe 45 días de acceso GRATIS a el Centro de Recuperación en Línea de Recuperación y Algo Más (www.deja-de-apostar.net).

Tu código de acceso será incluido con tu orden de Cuadernos de Trabajo.

**recuperación
y algo más**
Recuperación - creada para durar

AGREGA una membresía de por vida a Recuperación y Algo Más por \$175 dólares. ¡Ahórrate \$20 y gana apoyo y consejos de por vida!

Por favor incluyan un código de acceso con mi orden por un costo adicional de \$175

Ordenado por: _____ **Método Preferido de Contacto:** Correo electrónico Teléfono

Nombre: _____

Correo electrónico: _____

Teléfono: _____

Entregar a:

Nombre: _____

Dirección: _____

Ciudad: _____ Provincia / Estado: _____ Código Postal: _____

Costo Total: Por favor incluye tu cheque o giro postal a nombre de **Stop Gambling Inc.** con esta solicitud.

El Sistema y Cuadernos de Trabajo de 21 Pasos para DEJAR de Apostar	\$145*
Acceso de por vida a los Foros de Recuperación y Algo Más	\$_____ (\$175*)
Gastos de envío (por favor consulta las tarifas enlistadas arriba)	\$_____
Impuestos (Agregar al total el 5% del GST, solo residentes canadienses)	
TOTAL ADJUNTO	\$_____

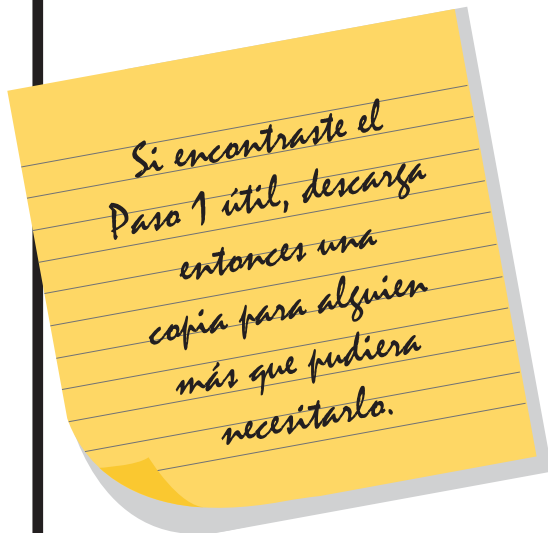
*Precios marcados en dólares canadienses

Esperamos que hayas encontrado de mucha ayuda el Paso 1 del Sistema y Cuadernos de Trabajo de 21 Pasos para DEJAR de Apostar.

Para continuar tu viaje de recuperación a través de los 20 pasos restantes, visita nuestro sitio en Internet www.deja-de-apostar.com para ordenar los cuadernos de trabajo en línea o encontrar un listado de tiendas que tengan en inventario el paquete completo de cuadernos de trabajo.

Esperamos con gusto trabajar contigo muy pronto otra vez.

Shawn y Drew



DESCARGA GRATIS EL PASO 1

Descarga el Paso 1 de los 21 Pasos para Dejar de Apostar de Shawn y Drew (sin costo alguno) en www.deja-de-apostar.com.

Siéntete libre de hacer la descarga y las copias necesarias para su distribución, mientras más personas podamos ayudar a comenzar el camino de la recuperación, será mucho mejor.



www.deja-de-apostar.com