



Despedida

SMART Recovery te muestra cómo ejercer tu poder de elección y asumir la responsabilidad de tu comportamiento y emociones. Las reuniones son una oportunidad para aprender y practicar nuevas técnicas. Como con cualquier otra habilidad, mejorarás con la **Práctica**.

Si estás luchando con deseos o ansias, o si tienes una lapso o recaída, ven a una reunión SMART y comparte lo que sucedió. Puede ayudarte/ayudarnos a prevenir las recaídas aprendiendo que te llevo a ceder.

Toma tiempo utilizar las herramientas y a enfrentar los problemas cotidianos sin depender de los comportamientos adictivos. Se **Paciente** y **Persistente**.

Nuestras reuniones son gratuitas, pero tenemos gastos y dependemos de tu generosidad. Tu donación ayuda a seguir construyendo el programa de SMART Recovery en español. Para donar esta reunión

<https://interland3.donorperfect.net/weblink/WebLink.aspx?name=E344432&id=55>

Si deseas más información o **para colaborar** con nuestros esfuerzos en SMART Recovery Español, escríbenos a info@smartrecovery.org.es

¡Esperamos que te hayas sentido bienvenido, apoyado y pases un buen día!