

Modulo 9

Bonus

Cercherò di essere il più diretto possibile.

Come liberarsi da qualsiasi dipendenza:

Ovviamente la dipendenza da droghe pesanti è un po' più difficile da smantellare, ma il processo è lo stesso. Bisogna capire che è tutta un'illusione e che queste distruggono l'essere umano in cambio di pochi minuti di piacere.

Ma anche quelle psicologiche, come le macchinette da gioco, il gioco d'azzardo o continuare a fare una determinata cosa.

Quello che succede quando si fa una di queste

cose è che il cervello rilascia dopamina quindi per forza vorrete farle sempre di più. Dovete iniziare a diventare il tipo di persona a cui non piace fare quelle determinate cose, che siano sostanze stupefacenti o dipendenze psicologiche.

Attraverso la tecnica della ripetizione e quella del film mentale è possibile diventare quel tipo di persona. Immaginatevi che non amate fare quelle cose e che siete più felici quando non le fate.

Non cercate di resistere ma ignorate il pensiero e capite ciò che sta succedendo.