

El silencio es dejar espacio  
entre mi yo y la realidad.

## Adicción-miedo

Pàg 1 de 1



### LA ADICCIÓN Y LA BÚSQUEDA DE LA PLENITUD

Toda adicción surge de una negativa inconsciente  
a enfrentar el dolor y salir de él.

Toda adicción comienza con dolor y termina con dolor.  
No importa a qué sustancia sea usted adicto - alcohol,  
comida, drogas legales o ilegales, o una persona  
- usted está usando algo o a alguien para ocultar  
su dolor.

ECKHART TOLLE

Medita el texto...

Repasa tus adicciones...

Destapa tus miedos...

