

*Estas herramientas son citas o adaptaciones de los libros de Dr. Low: “Salud Mental Mediante el Adiestramiento de la Voluntad”(SM), “Selecciones de los Trabajos de Dr. Low” (SEL) y “Manage your Fears, Manage your Anger” (MYF). Para cada herramienta se hace referencia a los libros de Dr. Low y muchas más se pueden conseguir en éstos.*

**Algunas de las herramientas básicas de Recovery International (Reconocimientos)**

- Tratar la salud mental como un negocio, no jugar con ella..... (SM, Pt.2, Cp.15)
- El buen humor es nuestro mejor amigo, y el “temper” nuestro peor enemigo.....(SM, Pág. 88)
- Si no puedes cambiar una situación, puedes cambiar tu actitud hacia ésta ..... (SEL Pág. 33-35)
- Ser líder de sí mismo y no dominado por el “temper” ni los síntomas..... (MYF p.114-18, 280-83)
- Los síntomas son molestos pero no peligrosos ..... (SM p. 97, 100)
- El “temper” es la ceguera intelectual hacia otro punto de vista..... (SM, Pág. 136)
- La comodidad es un deseo, no una necesidad .....(SM, Pt. 2, Cp. 3 y 12)
- No existe lo correcto o incorrecto en las trivialidades de la vida diaria ..... (SM, Pág. 169)
- La calma produce más calma y el “temper” produce más “temper” ..... (MYF p. 245, Sel. p. 31)
- No tomemos nuestro querido “YO” tan en serio .....(SM, Pág. 91)
- Los sentimientos se expresan y el “temper” se debe suprimir .....(SM, Pág. 1554)
- El desamparo no es desesperanza ..... (SM Cp. 7)
- Algunas personas tienen la pasión por desconfiar de ellos mismos ..... (SM, Pt. 2, Cp 19)
- El “temper” mantiene e intensifica los síntomas .....(SM Pág. 191)
- Puedes hacer las cosas a través de actos parciales .....(SM Pág. 213-216)
- Felicitarse por el esfuerzo, independientemente de los resultados.... (MYF p. 13, Sel. p. 46, 132)
- Valor para cometer errores ..... (SM, Pág. 176; Pt 2 Cp. 20)
- Las sensaciones no son hechos .....(SM, Cp. 9)
- Puedes hacer las cosas que más temes y odias hacer ..... (SM Pág. 286 – 288)
- El miedo es una creencia y las creencias se pueden cambiar..... (MYF p. 266-269)
- Todo acto de control nos da un sentido de respeto propio y confianza .....(SM Pág. 142)
- Decidir, planear y actuar .....(SM Pág. 30)
- Una decisión nos tranquiliza .....(MYF p. 5)
- Con frecuencia la anticipación es peor que los resultados .....(SM Pág. 95-96)
- Cambiar pensamientos de inseguridad por pensamientos de seguridad..... (MYF Conferencia 1)
- La comodidad vendrá luego de soportar las molestias ..... (SM Pág. 126)
- Sentimientos heridos son ideas no compartidas ..... (SEL Pág. 22-23)
- Las expectativas auto creadas producen frustraciones auto inducidas ..... (SEL Pág. 37)
- Las gentes hacen cosas que nos irritan, pero no necesariamente para irritarnos (SM Pt. 4 Cp. 7)
- El conocimiento te enseña qué hacer y la práctica, cómo hacerlo..... (SEL Pág. 127)
- A los músculos se les puede ordenar llevar a cabo lo que uno teme hacer..... (SEL Pág. 132)
- El “temper” frecuentemente puede estar descontrolado, pero no es incontrolable .(SM Pag. 344)

**National Headquarters:**

(866) 221-0302 (toll-free)

[www.recoveryinternational.org](http://www.recoveryinternational.org)

## Algunos de los términos básicos usados en Recovery International

**Temper de coraje** – juicio negativo (resentimiento, impaciencia, indignación, disgusto, odio) dirigido contra otra persona o situación.

**Temper de miedo** – juicio negativo (desaliento, preocupación, bochorno, inquietud, sin esperanza, desesperación, sentirse avergonzado o inadecuado) dirigido contra uno mismo.

**Promedio** – típico, normal, no-excepcional. Los síntomas nerviosos son promedio, universales en el ser humano. Las situaciones son promedio; el mismo evento le ha sucedido a otras personas. La mayoría de las personas son promedio – entre los extremos de inferioridad y superioridad.

**Felicitación** – auto aprobación por cualquier esfuerzo. Darse unas palmaditas en el hombro por el esfuerzo que está poniendo en práctica y no por los resultados de lo que esté llevando a cabo.

**Sabotaje** – Cuando la persona está capacitada y preparada, pero no está dispuesta a poner en práctica sus conocimientos; cuando hace lo opuesto a lo que es bueno para usted.

**Trivialidad** – un evento de nuestro diario vivir. Compare la importancia de lo que está sucediendo a su alrededor con la importancia de la paz que desea obtener; considere que la armonía interior tiene una importancia superior a todo aquello que nos perturba. La salud mental es primero.

**Ambiente interno** – todo lo que está dentro de usted; sentimientos, sensaciones, pensamientos, impulsos, y músculos.

**Ambiente externo** – todo lo que está fuera de usted; sitios, personas, eventos, el pasado.

**Reconocimiento (“Spotting”)** – identificar un sentimiento, una sensación, un pensamiento o un impulso perturbador que no nos habíamos percatado previamente... luego aplicamos las herramientas correctas de Recovery International.