

TERAPIAS ALTERNATIVAS

Sergio Pérez
lo atiende en Phoenix



Terapia Floral
Terapia de emociones
Manejo de energía
Programación Neurolingüística
Medicina Cuántica
Biomagnetismo Cuántico
Terapia del Bioplasma
Descodificación de emociones
Numerología y muchas más.

Clases, seminarios, certificaciones,
talleres y conferencias.

Psicoenergía Para vivir mejor con Sergio.
1427 N 3rd ST Suite # 205
Phoenix Az, 85004

Citas al teléfono
210-322-7385

La palabra nomofobia nace de -No -Mobile- Fobia (en inglés) y consiste en la ansiedad al sentirse desconectado del mundo por no traer el celular consigo. Si siente miedo, ansiedad, desespero cuando se le queda el celular en la casa, se lo roban, lo pierde, le suspendieron el plan de voz o datos, o tienen que desprenderse del aparato por algunos minutos todo indica que lo está aquejando esta enfermedad.

En la mayoría de los casos este desorden puede afectar sus relaciones laborales, sociales, familiares y hasta íntimas. De manera que una persona que se quiera curar debe empezar por aceptar el problema y reconocer que es algo muy serio.

Cómo curarse

Si está dispuesto a acabar con esa esclavitud y regresar a vivir en el mundo real tenga en cuenta estos consejos:

1. Consulte a un especialista. La nomofobia es un trastorno y debe ser tratado por un profesional de la salud. Se recomienda la terapia cognitivo- conductual que tiene que ver con la modificación de la conducta.

2. Elimine su plan de internet ilimitado. Cuando tiene límite de datos se ve obligado a ahorrar internet y por ende a usar menos el teléfono.

3. Desinstale apps de social media: Aunque parezca drástico, borre de su teléfono Facebook, Twitter e Instagram. Así le dará pereza entrar a la versión web de cada red para revisarlas. Además, entre mas cuentas tiene instaladas más tiempo estará en su teléfono para revisarlas todas.

4. No lleve el cargador a todo lado: Cuando tiene poca batería y no tiene cargador solo usará el teléfono para lo estrictamente necesario con tal de prolongar su vida.

5. Desactive las notificaciones: Si configura su equipo para que no le lleguen notificaciones, solo se enterará de ellas cuando acceda directamente a la aplicación y no en tiempo real. Así evita el afán incontrolable de saber qué nuevo le llegó.

6. Tome distancia de su móvil: Apáguelo durante la noche y cuando esté en casa evite tenerlo cerca y distraiga su mente con otras actividades.

7. No más "check in": Si es de los que quiere estar publicando en redes cada paso que da o chequeándose en cuanto lugar visite, esta es una práctica muy esclavizante. Si deja de hacerla no pasará nada.

8. Un día sin celular: Dedique un día o si es posible un fin de semana para estar lejos de su teléfono y más cerca de su familia.

ESCUCHAR

Zona digital



NOMOFOBIA

LA ENFERMEDAD DE MODA

9. Lleve un libro siempre: Cuando no tenga qué hacer lea un libro en vez de usar su celular. Si está inmerso en la lectura querrá aprovechar cualquier momento para leer y leer hasta terminar el libro.

Este artículo es de carácter informativo y los tips no deben interpretarse como tratamiento médico. Si siente que está dependiendo al máximo de su teléfono busque ayuda profesional.

Si pone en práctica estos consejos y se olvida del mundo virtual será libre. Libre para dedicarle más tiempo a su pareja, a sus hijos, a sus amigos y a sí mismo.

SÍNTOMAS DE LA NOMOFOBIA

1. Necesidad de estar revisando el celular en todo momento.
2. Tener el teléfono cerca o en la mano en todo minuto.
3. Contestar a todos los mensajes que llegan al celular de una forma inmediata.
4. Estar revisando las redes sociales o correo, constantemente en el celular sin necesidad de que le lleguen notificaciones.
5. Sentir ansiedad, tristeza o desespero cuando pierde o deja el celular en la casa.
6. Sentirse incomunicado cuando no tiene el celular cerca.

