

Where To Download Smetti Di Fumare Adesso, Senza Ingrassare è Facile Se Sai Come Farlo Con CD Audio

## Smetti Di Fumare Adesso, Senza Ingrassare è Facile Se Sai Come Farlo Con CD Audio

Questo diario nasce con lo scopo di farti smettere di fumare definitivamente. Ormai è scientificamente provato che smettere di fumare da soli non è conveniente. Infatti solo il 4% dei tentativi di cessazione dal fumo senza aiuto esterno (potremmo dire "tentativi fai da te") hanno successo a lungo termine. D'altro canto questo dato non può costituire un alibi per rimandare o, peggio ancora, per non impegnarsi affatto nel tentativo di smettere di fumare. Un primo passo fondamentale va fatto al più presto. Adesso è infatti quasi sempre il momento giusto per iniziare a smettere. Infatti le fasi iniziali, per quanto più fastidiose, sono certamente superabili con un po' di determinazione. E' sul lungo termine che le cose si complicano. Questo diario si propone di non lasciarvi soli ed accompagnarvi sia nel primo step, cioè iniziare a smettere, sia nel secondo e più difficile, ovvero mantenere negli anni l'astinenza dal fumo. All'inizio infatti dovrete solo decidere. Prenderete visione e poi potrete firmare un vero e proprio contratto con voi stessi. In esso vi impegnerete ad iniziare a smettere entro una certa data, che potrà essere oggi od un altro giorno a scelta, ma che dovrà essere tassativamente rispettata. Dichiarerete inoltre quelle che sono le vostre motivazioni ed i mezzi che avete scelto per perseguire il vostro scopo. Nella seconda parte analizzerete giorno per giorno e passo dopo passo quali sono gli stimoli, esterni od interni, che vi fanno venire voglia di fumare. Potrete quindi decidere voi come affrontarli di volta in volta, se evitarli o affrontarli in modo diverso dal solito per eliminare cioè che innesca in voi il desiderio di fumare. Dovrete solo riportare tutto in una tabella, in modo che questa, col passare dei giorni, vi riveli quali sono i più frequenti meccanismi mentali ed emozionali che vi portano, ad un certo punto, e dopo un certo periodo di tempo, a cedere. Il tutto è stato fatto cercando di facilitare al massimo le cose, inserendo suggerimenti e consigli ogni settimana, ma sempre mantenendo l'approccio "carta e penna" che spero possa risultare simpatico, alla maggior parte di voi. Inoltre questo diario può essere usato tranquillamente all'interno di un percorso fatto insieme ad un terapeuta. Non vuole essere alternativo ad esso ma complementare. Siete anzi incoraggiati, qualora ne abbiate la possibilità, ad affidarvi ad un professionista e ad utilizzare questo diario sia in contemporanea che prima di iniziare le sedute. Il lavoro fatto, infatti, non sarà perso ma risulterà già delineato ed organizzato, facendovi così risparmiare tempo e, si spera, denaro nello studio dello psicologo. Se per vari motivi infine non potrete fare questo percorso guidato con un terapeuta, con l'utilizzo del diario potrete iniziare a fare chiarezza da soli su ciò che vi spinge a fumare, avendo presente che capirsi è il primo vero passo per smettere completamente ed una volta per tutte. Si tratterà quindi di ragionare con carta e panna su meccanismi di cui magari non vi accorgete o a cui non davate peso. L'augurio è che questo diario possa diventare un utile strumento ed un primo fondamentale mattone su cui costruire la vostra nuova identità e capacità di autoregolarsi. Smettere di fumare si può e si deve e, al di là di quanto possiate essere incalliti (io stesso ho fumato più di un pacchetto al giorno per 15 anni), con i giusti strumenti può essere relativamente facile. Per chi è questo diario: Per chiunque decida di farsi aiutare da un professionista a smettere di fumare. Per chiunque voglia provare a smettere di fumare con le proprie forze. Per chiunque voglia smettere di fumare definitivamente.

Una passione che scorticia la pelle, un amore che sfida ogni regola, il rispetto e perfino il buonsenso. Da quando Clarissa decide di incontrare Simone il tradimento diventa per lei come l'herpes: se ne sta addormentato, ricacciato in fondo all'anima finché un incontro, un gesto, un sorriso fanno riaffiorare il desiderio. Un pomeriggio nel luogo dove i due sono soliti incontrarsi, Clarissa trova il corpo di una bella ragazza bionda e alghida. Da quel momento la sua vita verrà totalmente sconvolta... A metà tra il giallo e il rosa in una sorta di contaminazione di generi, la storia si articola in due vicende ben distinte che hanno come protagonista la stessa donna, la quale si dibatte tra l'amore clandestino e l'assurda vicenda giudiziaria in cui verrà coinvolta. Il testo propone una riflessione sulla giustizia come non valore perché artefatta, incapace di rendere la verità oggettiva dei fatti e spesso piegata al volere dei suoi difensori e amministratori.

Se davvero vuoi smettere di fumare, allora continua a leggere. Questo libro ti aiuterà ad essere finalmente libero dalla peggior prigionia: il fumo. Se almeno una volta nella tua vita hai pensato di voler smettere di fumare ma non hai "trovato il coraggio", questo libro fa per te. Un libro con undici capitoli in cui si parla del fumo e tutti i suoi danni sia al Tuo corpo, sia all'ambiente. Smettarai di fumare per sempre e senza stress Ti consiglierò un percorso di 5 settimane per smettere di fumare Il singolo trucco matematico per smettere definitivamente Se il tuo obiettivo è quello di smettere di fumare, ma non hai "trovato il coraggio" questo libro fa per te. Se hai già provato altri metodi per smettere di fumare, questo è differente. **GARANTITO!** A fine libro troverai delle note in cui potrai inserire tutti i tuoi pensieri durante la lettura del libro e soprattutto durante il tuo percorso per smettere di fumare. Sicuro ed efficace, il metodo proposto si basa sulla mia esperienza personale. Questo libro ti accompagnerà nel tuo percorso di crescita personale e ad instaurare abitudini nuove che ti aiuteranno a mantenere una vita sana e piacevole. Senza rischi, sarai finalmente libero dalla dipendenza delle sigarette. **ALLORA, NON PENSARCI PIU' SCORRI IN ALTO AD ACQUISTA QUESTO LIBRO ORA! NON PROCRASTINARE.**

Al giorno d'oggi si è raggiunta una consapevolezza comune nella società relativamente ai danni che la sigaretta e il consumo di tabacco sono in grado di provocare in un essere umano. Gli effetti negativi si possono manifestare in un arco di tempo breve o lungo a seconda della predisposizione del soggetto, ma anche a seconda della frequenza e delle modalità con le quali si fumano le sigarette. Tutelare il proprio corpo è semplice: l'unica decisione da intraprendere per un fumatore è quella di smettere di fumare. Per farlo si può affidare a diversi metodi, ma senza una volontà profonda e radicata, questa promessa fatta a sé stessi potrebbe ben presto venire infranta.

Se Almeno una Volta Nella Tua Vita Hai Pensato Di Voler Smettere Di Fumare Ma Non Hai Trovato Il Coraggio

Smetto Semplice

V edizione 2020

È facile smettere di fumare se sai come farlo

È facile se sai come farlo. Un pensiero al giorno

Come ho smesso di fumare in 2 giorni?

“Sono le dieci e trenta del mattino e quella che ho appena fumato è stata la mia quarta sigaretta”. Comincia così la storia Morris Semproni ragazzo di un paesino del sud Italia, incallito fumatore e confuso sognatore. Il suo sogno è quello di cambiare rotta, di liberarsi dalla superficialità della vita di paese per riuscire finalmente ad ottenere quei “cambiamenti che fino ad ora mi sono scivolati addosso senza che ne prendessi parte”.Ma la strada è lunga e tortuosa, troppo legato ai valori e agli ideali con i quali ha vissuto fino ad ora non è in grado di definire i suoi sogni e di agire di conseguenza. In realtà non è nemmeno sicuro che lo attenda l'ascesa sociale che tanto sogna, ma vorrebbe essere smentito dalla realtà dei fatti. Decide così di partire dall'unica costante della sua vita: il fumo. “Certo, smettere di fumare ovviamente non potrà dare chissà quale svolta alla mia vita , ma quel che è certo è che dandone questo valore quasi “mistico, avrà più senso provarci”. Affida dunque a un diario il compito di guidarlo in questo intento, imponendosi che smetterà di scriverlo solo quando avrà smesso di fumare.

Concepto come libro-calendario del quale leggere un pensiero al giorno, questo testo accompagnerà il fumatore, durante tutto l'arco dell'anno, a spegnere facilmente la sua ultima sigaretta. Con al suo attivo 14.000.000 di libri venduti ed una rete di Centri in tutto il mondo grazie al suo metodo Easyway, l'inglese Allen Carr è senza dubbio la massima autorità a livello mondiale per la disassuefazione al fumo e per la lotta alle dipendenze in generale. Tratto dal suo best seller "È facile smettere di fumare se sai come farlo" Questo libro ne è la versione più breve e concisa ma comunque altrettanto valida. Un testo che ha lo scopo di far giungere ad un pubblico più ampio il messaggio di Carr e cioè che tutte le comuni idee e convinzioni riguardanti il fumo si basano su illusioni ed errate supposizioni. Una volta compreso tutto questo, si è liberi per sempre.

Un metodo semplice per smettere di fumare. Contiene un insieme di tecniche e procedimenti alla portata di tutti, che ti insegneranno a programmare il tuo cervello per lasciare definitivamente il vizio del fumo. Con la lettura di questo libro e la conseguente messa in pratica delle sue raccomandazioni, non solo sarai capace di smettere di fumare, bensì d'ora in avanti riuscirai a raggiungere tutt'i gli obiettivi che ti proponi e le mete. Non è solo un piano per smettere con il vizio del tabacco, bensì la spiegazione dei comportamenti, principi e regole che segue il cervello, più i metodi per programarlo in funzione dei tuoi desideri e necessità. Con esercizi semplici e chiari che ti aiuteranno a conoscerti meglio sempre di più, a rafforzare la tua autostima e la tua auto valorizzazione. Una lettura piacevole con la quale oltre ad apprendere come smettere di fumare, passerai momenti divertenti con barzellette, racconti ed aneddoti graziosi e divertenti.

Ti capisco.....Sei un fumatore abituale, e spesso ti viene in mente l'idea di smettere per te stesso e per la tua famiglia? Questo è già un primo passo verso l'individuazione del problema, infatti, come te, oltre 3 milioni di fumatori vorrebbero smettere, senza però avere successo. La principale motivazione per la quale non riesci a eliminare il fumo dalla tua vita, è dovuta in grandissima parte ad un atteggiamento mentale sbagliato verso il problema. L'unico modo per smettere realmente di fumare è cambiare il proprio mindset, e grazie a questo libro potrai imparare a farlo utilizzando un metodo definitivo, che ti aiuterà passo dopo passo ad abbandonare le sigarette senza lottare contro la tua stessa mente, e ti aiuterà a non ricadere mai più nel "vizio" del fumo dopo che avrai smesso. Questo libro ti insegnerà - Qual è l'assetto mentale di base che devi mantenere, cosa fondamentale per guardare il problema con occhi diversi e iniziare a combatterlo senza sforzi immediatamente - In che modo la sigaretta riesce a catturare la tua mente rendendoti schiavo proprio come un pesce all'amo - A capire la mente del fumatore seriale, per poter iniziare a sviluppare fin da subito i giusti pensieri e atteggiamenti che ti permetteranno giorno dopo giorno di rimuovere completamente le sigarette dalla tua vita - Come liberarti dall'incantesimo mentale del fumo, per spezzare senza fatica quelle catene che ti tengono mentalmente collegato alle sigarette e ridurre il consumo fino a smettere completamente - La Strategia GANDI4, un metodo infallibile anti-ricaduta che ti farà capire come neutralizzare velocemente la voglia di fumare, eliminando totalmente il bisogno fisico e mentale della sigaretta senza viverlo come una mancanza e senza paura di ricominciare - Come non ricadere mai più nel baratro del fumo, grazie al sistema di sostegno online anti-ricaduta denominato NONCIRICASC0, non verrai abbandonato nemmeno dopo che avrai smesso di fumare - ... E tanto altro! Ricorda... Non è mai troppo tardi per smettere di fumare, anche se ci hai provato diverse volte con scarsi risultati, o addirittura senza riuscirci. Con il giusto assetto mentale e con le giuste tecniche, sono sicuro che riuscirai a non toccare più una sigaretta senza starci male in alcun modo. ...Cosa stai aspettando? Clicca su "Acquista Ora" per iniziare subito il tuo processo di disintossicazione dal fumo!

Smettere di fumare

COME SMETTERE DI FUMARE con il Metodo Yoga

Smetti di Fumare

Smetter Di Fumare

Aiutare a smettere di fumare? È più facile di quanto pensi

In questo libro, che vi cambierà la vita, Allen Carr indirizza il suo eccezionale metodo Easyway alla soluzione del problema che affligge migliaia di persone causando grandi disagi, sensi di colpa, imbarazzo e che trasforma le vacanze in un incubo: la paura di volare. "Volare senza paura è facile se sai come farlo" mostra come la paura di volare non sia qualcosa di cui vergognarsi ma, pur facendo parte della natura umana, si basa su numerose convinzioni errate. Eliminando queste ultime si elimina anche la paura stessa ed il volo diventerà un'esperienza di cui godere appieno.

Che tu creda di farcela o di non farcela avrai comunque ragione. Questa frase di Henry ford da il senso all'intero libro. Leggete il libro e avrete tutti gli strumenti necessari per prendervi un impegno: smette di fumare. E poi costa meno di un pacchetto di sigarette!

This little gem of a book reveals all the mental strategies you need for taking control, achieving inner peace and turning even the worst-case scenarios into win-win situations. Based on the most successful stop smoking method of all time, Easyway, 'No More Worrying' offers a step-by-step summary that is perfect for use on its own or as a com...

NO GRAZIE, NON FUMO" La gioia, l'orgoglio, il sorriso, la soddisfazione di chi può dire sinceramente questa frase porta tutti al settimo cielo. La via più semplice per cambiare in meglio il proprio carattere ed il mondo circostante. Non lasciarti perdere l'occasione di gustare il tocco magico di questa breve ma intensa opera.

Fumo volentieri ma... adesso smetto! Come smettere di fumare senza aumentare di peso

Strategie per smettere di fumare

Sii positivo. Smetti di fumare

È Facile Smettere di Preoccuparsi

Smettere di fumare con carta e penna

I segreti per sconfiggere le cattive abitudini, giorno dopo giorno

Perché è così difficile smettere di fumare? Spesso è la paura di non farcela a frenare il fumatore. Analogamente, accade anche ai medici di fermarsi davanti alla possibilità di fallire, o di scoraggiarsi pensando di non avere le competenze per aiutare le persone a superare questa dipendenza. Questo libro nasce dalla pratica quotidiana. Evitando lo stile arido e meccanico che talvolta caratterizza i documenti scientifici sull’argomento, l’autore spiega in modo estremamente diretto e colloquiale l’arte del “tabaccologo”, con esempi simulati e trucchi del mestiere.

In "È facile smettere di preoccuparsi se sai come farlo" Carr rivolge la sua attenzione alle nostre inquietudini ed alle nostre paure nel confrontarci con le difficoltà. Usando il suo comprovato metodo, affronta un problema che, in varia misura, attanaglia tutti noi. Sia che vi sentiate continuamente assillati dalle preoccupazioni, sia che queste siano solo compagne intermittenti della vostra vita, troverete in questo libro un valido aiuto. Come ci mostra Carr, l'apprensione può non essere parte integrante della nostra esistenza e l'eliminarla ci permetterà di raggiungere il nostro reale potenziale

Smetti di fumare adesso, senza ingrassare è facile se sai come farlo. Con CD AudioÈ facile smettere di fumare senza ingrassare se sai come farlo. Per le donneÈ facile smettere di fumare se sai come farloEWI Editrice "Smetti di fumare" è stato creato per far sì che tu smetta di fumare, per portarti verso una vita senza nicotina, catrame, ed altri orribili veleni. Non c'è nessun trucco, nessun ritorno garantito di soldi, solo un semplice sentiero che, se scegli di seguire, ti porterà verso una vita senza il fumo. Le informazioni sul sito e in questo libro, "Smetti di fumare - La tua guida per una vita libera dal fumo", vengono dal cuore, sono il desiderio di vederti smettere proprio come abbiamo fatto io e molte altre persone. Il nostro principale obiettivo è quello di miglioraro o, possibilmente, salvare la tua vita, e tutto ciò che serve è la semplice consapevolezza di potercela fare.

SMETTO SEMPLICE - L'unico sistema funzionante per smettere di fumare senza sforzi, che ti svela i segreti per non ricominciare e non ti abbandona dopo aver smesso.

Il Metodo Definitivo

SMETTERE DI FUMARE Facile

Come vincere il fumo con terapie mediche, rimedi naturali e tecniche mentali

La strada facile verso la Mindfulness

È facile smettere di fumare senza ingrassare se sai come farlo. Per le donne

***Che cosa significherebbe per la tua vita se potessi smettere di fumare uscendo dalla battaglia contro la tua stessa mente? Tu puoi smettere di fumare! Te lo assicuro. Devi volerlo intensamente, conoscere la giusta metodologia e applicarla. Se tu farai la tua parte, io sarò qui accanto a te a fare la mia. Ti metterò a disposizione il mio sistema per trasformare definitivamente la tua vita da fumatore e non ti abbandonerò dopo aver smesso. Adottare il sistema giusto, ti farà risparmiare anni di errori, frustrazioni e tentativi falliti. Anch'io sono stato un fumatore per ben venticinque lunghi anni, ma ora sono qui con la mappa e la torcia in mano per indicarti la via di uscita dal labirinto. Non vedo l'ora di ricevere la tua testimonianza di successo. LA SVOLTA Perché faticavo per riuscire a smettere di fumare e come sono riuscito a liberarmi. 3 semplici regole (e un'arma segreta) per raggiungere la libertà. L'ASSETTO MENTALE DI BASE Come l'Assetto Mentale incide davvero sulle possibilità di riuscire a smettere di fumare. Come diventare più sicuro di ciò che puoi realizzare. COME UN PESCE ALL'AMO Perché sei stato trascinato con forza nella “ruota della dipendenza”. L'unico vero motivo per cui non sei riuscito a smettere definitivamente (fino a questo momento). NELLA MENTE DEL FUMATORE SERIALE Come funziona la mente di ogni fumatore (e come è stata rapita dalla propaganda persuasiva organizzata dalle industrie del tabacco). Scopri l'ostacolo più grande che ti sta impendendo di smettere (e come superarlo prima che sia troppo tardi). LIBERATI DALL'INCANTESIMO Le principali “ragioni” che ti spingono a fumare (e che ti stanno mantenendo in trappola). Come annullare gli effetti delle storie sui “Poteri Magici” della sigaretta (e la preoccupazione di aumentare di peso dopo aver smesso). UN FUMATORE SU DUE I danni causati dall'uso del tabacco che la maggior parte dei fumatori non conosce. I motivi per cui non hai alcun vantaggio nel fumare e come rigenerare il tuo corpo. LA STRATEGIA GANDI 4 Come aprire la tua mente a una nuova reazione contro-intuitiva che ti permette di raggiungere la libertà definitiva dal fumo. Come neutralizzare la voglia di fumare in 4 passi con un atteggiamento di MINDFULNESS (senza lottare contro la tua stessa mente). L'ULTIMA SIGARETTA Come elaborare il tuo “piano antifumo personale” in 3 passi (Sps3): 1) Stabiliscì (il Quit Day). 2) Preparati (prima di smettere). 3) Spegni (l’ultima sigaretta). Come accedere immediatamente al programma di sostegno a distanza e non essere abbandonato dopo aver smesso. NONCIRICASC0 La Legge di Indipendenza dalla Nicotina: in cosa consiste e perché può fornirti la garanzia del 100% di successo. Gli 11 trucchi anti-ricaduta rapidi ed efficaci per difendere la tua libertà e come non ricominciare a fumare dopo aver smesso.***

***With the introduction of a smoking ban in public places there has never been greater pressure on smokers to quit. The time to promote anti-smoking titles is NOW. No-one is more aware than Allen Carr that some of the people who are desperate to give up smoking require a different approach to that provided by The Easyway to Stop Smoking. To cater to their needs, Allen has refined the method to its key essentials and presents them here in a humorous comfort zone for smokers. It has been designed to appeal to smokers who have failed to quit as well as non-smokers who want a loved one to quit smoking for good.***

***Esistono tante guide per smettere di fumare, tradotte in tutte le lingue del mondo. E tu, caro fumatore, perché dovresti leggere proprio (anche) questa? Perché se non ancora ce l'hai fatta o non hai trovato la forza, questa guida ti farà SMETTERE DI FUMARE con un nuovo approccio, semplicissimo ma davvero efficace. Un metodo "emozionale" che sta facendo smettere di fumare sempre più persone in Italia. Dalla Prefazione dell'Autrice... Sono un'insegnante di yoga e naturopata da diversi anni. Durante il mio lavoro mi è capitato spesso di imbattermi in persone avvezze al fumo che scelgono di iniziare un percorso personale di crescita e di conoscenza. Si tratta spesso di individui accomunati dal desiderio di cambiare la loro vita. Molti di loro mi chiedono se esiste un modo per smettere di fumare. La possibilità c'è ma bisogna iniziare cercando di capire quale sia la causa della dipendenza. Perché è inutile illudersi: si tratta principalmente di dipendenza psicologica alla sigaretta. Anzi la definizione più appropriata, a detta di molti specialisti, è: assuefazione emozionale. La mia esperienza non è solo professionale. Sono stata una fumatrice anch'io da ragazza, avendo poi ripreso questo vizio anche in età adulta. Ma nel mio stile di vita c'era una certa incoerenza e la percepivo, vivendo male e con sensi di colpa il consumo quotidiano delle sigarette che fumavo. Un operatore del benessere che fuma è davvero insolito e il suo stile di vita è decisamente contraddittorio. Mi sono quindi domandata quale fosse il motivo di quella mia nuova dipendenza. Forse il trasferimento in una nuova città, il lavoro precario di insegnante di yoga che, a quei tempi, era all'inizio perché avevo lasciato tutto e ricominciato, non mi faceva stare tranquilla. Inoltre mi sentivo sola e fumare mi aiutava a sentirmi meno sola e meno impaurita. Per mia natura sono una persona molto introspettiva, che si mette spesso in discussione e cerca di adattarsi al meglio. Lo yoga mi ha aiutato in diverse fasi della mia vita. Nello yoga si impara a diventare consapevoli del respiro. Nel fumatore il respiro è alterato. Questa idea mi atterriva. Come avrei potuto insegnare una corretta respirazione ai miei allievi se il mio respiro non era fluido? Il punto fondamentale è che il respiro è vita. Non solo perché ci mantiene in vita ma perché è legato ad ogni nostro stato d'animo. Nessuno ci insegna a respirare. Nessuno pone mai l'accento sull'importanza del respiro. Il respiro è legato ai nostri stati mentali. Sembra una banalità ma essere padroni del proprio respiro vuol dire essere padroni dei propri stati d'animo, dei propri pensieri e quindi significa riuscire a gestire lo stress e le tensioni senza farsi avvolgere e senza diventare schiavi. Il fumatore, avendo un respiro alterato, non potrà mai gestire i suoi stati mentali nonostante ritenga la sigaretta un potente anti-stress. Il fumo illude e crea solo scompensi fisici e mentali. Io ho lavorato su di me per capire da dove arrivava questo mio bisogno di fumare e quali fossero i motivi ricoditi. Volevo diventare una persona libera e serena. Sapere chi siamo davvero ci fa gettare tutte le maschere e ci fa sentire liberi. Inoltre non volevo far dipendere la mia serenità da un sostegno esterno (la sigaretta). Perché è indiscusso che ogni dipendenza nega la libertà. Se la mia serenità dipende da appoggi esterni fallaci vuol dire che non ho me stesso. La dipendenza non porta la felicità perché tutto ciò che è esterno può esserci al momento ma non esserci più in futuro. E quando non ho più quell'appoggio, provo un grande senso di vuoto e frustrazione. Per questo la vita senza sigarette renderebbe smarriti e infelici molti fumatori incalliti. Da ora in avanti cercherò di spiegare come, sia io che molti dei miei allievi, siamo riusciti a non dipendere più dal fumo lavorando solo sulle emozioni, seguendo cioè quello che ho definito “IL METODO YOGA”. Rita Modica***

***“Conosco moltissime persone che hanno rivoluzionato la loro vita dopo aver letto i libri di Allen Carr” (Richard Branson) Vorresti liberarti da preoccupazioni e ansietà? Il metodo Easyway di Allen Carr ha notevolmente migliorato la vita di molti in tutto il mondo offrendo un fantastico percorso facilmente attuabile che ha aiutato milioni di persone ad uscire da varie dipendenze. Easyway, eliminando le illusioni che ci rendono preda di pensieri e comportamenti negativi, mostra come sia possibile guadagnare chiarezza di pensiero e controllo se ci concentriamo su chi realmente siamo invece di venir distratti da cose che ci fanno male e ci tormentano. La chiave alla nostra pace mentale sta dentro di noi. Troviamo, alla base della filosofia di Allen Carr, i comprovati principi della Mindfulness che questo libro rende condivisibili con un più ampio pubblico. Con termini semplici, accessibili e applicabili alla vita quotidiana, queste pagine offrono la possibilità di un tangibile e pratico risultato: LA TUA FELICITA'! Commenti sul metodo Allen Carr's Easyway “ Il programma di Allen Carr è stato poco meno di un miracolo” Anjelica Huston “E’ stata una tale rivelazione che mi sono immediatamente liberato della mia dipendenza” Sir Anthony Hopkins “Il suo punto di forza è quello di eliminare la dipendenza psicologica” The Sunday Times***

**Smetti di fumare adesso, senza ingrassare è facile se sai come farlo. Con CD Audio**

**DUE ORE PER SMETTERE DI FUMARE**

**Si Può Essere Felici Senza Fumare? I 10 'comandamenti' per Smettere Di Fumare**

**No More Worryng**

**Volare senza paura**

### Smettere di fumare con il metodo RESAP

Presents the Easyway method for quitting smoking, based on a factual understanding of the harm of cigarette addiction and practical advice on how to successfully break the habit.

Essendo stato un fumatore decisamente accanito per poco più di 10 anni e avendo provato praticamente tutto prima di riuscire a smettere ho deciso di creare un compendio di quello che secondo me è fondamentale comprendere se veramente si vuole intraprendere il doveroso viaggio di smettere di fumare. Smettere di fumare è facile? Per me non lo è stato, è stato però soddisfacente ed è un obiettivo che ancora oggi a distanza di anni mi rende orgoglioso. Ho impiegato anni per riuscire, non tanto a smettere di fumare, quanto ad essere un ex fumatore felice. Questo libro nasce dalla volontà di colmare le lacune oggi presenti negli altri metodi più celebri. Ci tengo a far notare che alcune delle idee da me riportate e sintetizzate in un metodo chiamato: MSF smetti di fumare e abbraccia la vita, non sono una novità, non vi è necessità del resto di reinventare la ruota ove non serva. Vi sono tuttavia alcuni potenti innovazioni che sono state per me fondamentali per smettere e che sono sintetizzabili in alcuni principi cardine: \*FESTINALENTE: procedere col giusto passo verso un obiettivo preciso. \*Superamento della divisione contemporanea che vuole la mente scollegata dal corpo come una entità terza\*3 pilastri: Conoscenza, Consapevolezza, Tempo. Il libro è articolato in 2 parti ben distinte: \*La prima è una parte analitica in cui viene sviscerato, studiato e definito il tema: \*Ho creato una tassonomia dei fumatori classificandoli e per numero di sigarette fumate e per loro atteggiamento nei confronti del fumo. \*Ho analizzato i vari metodi o presunti tali presenti sul mercato e il loro effetto \*Ho sviscerato i temi principali della dipendenza \*La seconda parte è invece una guida per "autostoppisti" la cui funzione è quella di dare al lettore la conoscenza necessaria non tanto per smettere di fumare, ma per diventare un ex fumatore felice. Perché in fondo è questo che si vuole. Noi vogliamo alzarci la mattina ed essere felici di vivere senza dover fumare. La mia paura più grande quando pensavo di smettere era: e dopo? Mi sentivo sull'orlo di un precipizio. Tenendo a mente questo problema ho inserito nella guida due strumenti: una guida temporale che si dilata nel tempo e una serie di indicazioni su come gestire le eventuali crisi e alcuni aspetti della tua vita. Smettere di fumare è come guarire da una pesante malattia, è rinascere, avrai una opportunità pazzesca, ma per sfruttare al meglio la cosa serve la giusta conoscenza e non si deve avere fretta di guarire. Gestire correttamente e con i giusti tempi la guarigione consoliderà nell'ex fumatore una consapevolezza di se stesso che lo porterà ad essere un ex fumatore felice, una persona estremamente più forte e con una conoscenza più approfondita di se stesso. Festina Lente. Tutti possono smettere di fumare. Smetti di fumare e abbraccia la vita.

Fumare: tutti abbiamo una buona scusa per farlo... Fumare fa parte delle nostre manie, delle nostre abitudini. Fa parte... di noi stessi. Non è vero? Soprattutto quando fumiamo da anni... Come ho fatto anche io. Tutti e tutte noi abbiamo una buona scusa per fumare: per rilassarci quando si è stanchi, perché è conviviale, quando si ha molto stress, quando siamo malati, quando siamo in buona salute, quando capita un gioioso evento da festeggiare, quando capita una pesante perdita da consolare... Sono le stesse scuse a cui mi sono aggrappata anche io. Finché non ho smesso di fumare. ...in 2 giorni. Davvero. Una lunga storia Sì, è vero. E in questo libricino vi spiegherò come ho fatto. È solo dopo una lunga serie di tentativi infruttuosi, cocenti sconfitte, pietosi fallimenti, memorabili frustrazioni, che... ho trovato la rivelazione. E in modo assolutamente casuale, involontario, imprevisto. Vi è mai capitato di realizzare qualcosa senza aspettarvelo, così all'improvviso? Di comprendere una grande verità? Di aprire gli occhi? Come un'illuminazione! È vero, potremmo dare prova di profondo cinismo e dire: "Fumatori e fumatrici di tutti i paesi uniamoci! Continuiamo a fumare e ad affumicare gli altri, sosteniamo tutti quelli che profitano di noi: i produttori di tabaccai produttori di sigarettei tabaccailo Statoi mediciecc. Siamo felici! Pianamente consapevoli della nostra situazione, continuiamo a trascinare le nostre catene, a comprarne ancora, a essere prigionieri... Viviamo felici del nostro destino!". Non è vero? Eppure, a parte i soldi che spendete, fumare non vi apporta niente di particolare. Tranne, naturalmente, tutta una serie di inconvenienti e fastidi, problemi e guai di varia natura. Ve li elencano tutti i giorni. Lo sapete, vero? È ora di smettere! È venuto il momento di fermare tutto ciò. Io l'ho fatto. E desidero condividere con voi questa mia esperienza. Sono sicura che questo libricino sulla sigaretta vi farà cambiare idea. Vi farà cambiare vita. E vi costerà poco più del prezzo di un pacchetto di sigarette, anche meno in formato Kindle. Allora, perché non ci provate? Con affetto, Cristina PS: e se decidete di farla finita con la sigaretta, fate passare anche voi il messaggio che è possibile riuscirci.

Questo libro ti aiuterà assistendoti nel dire addio al fumo e alla sigaretta. Riuscire a smettere di fumare potrà sembrarti un'impresa ardua o impossibile. Eppure, sono tantissimi i fumatori che improvvisamente o dopo molti tentativi, hanno preso la saggia decisione di abbandonare il vizio di fumare. Anche se hai provato decine di volte, non abbatterti, potrai riuscirci anche tu e questo libro ti accompagnerà nel tuo viaggio personale.

se sai come farlo

**La tua guida per una vita libera dal fumo**

Come essere un felice non fumatore

Smettere di Fumare

**Il Sistema Definitivo Che Ti Aiuta A Smettere Di Fumare Senza Lottare, Che Ti Svela Come Non Ricominciare e Non Ti Abbandona Dopo Aver Smesso**

Come Smettere Di Fumare

PrefazioneNon sono uno scrittore e spero di non essere criticato troppo per il modo in cui scrivo, ma di certo apprezzerete la mia esperienza da 'illustre' fumatore: in 25 anni ho fumato quasi 200.000 sigarette ed ho provato almeno 10 vol a smettere senza mai riuscirci.Nel corso dei 25 anni da fumatore ho provato con l'agopuntura, ho letto i libri pi famosi, ho comprato 5 differenti sigarette elettroniche senza mai smettere di fumare.Oggi posso dire di essere un uomo libero e di non essere pi un FUMATORE!Per poter dire di essere LIBERI non basta smettere fumare, bisogna ritornare ad essere FELICI di non fumare!Come ci sono riuscito?Ho messo per iscritto 10 regole (i dieci 'comandamenti') che ritroverete in questo breve libro: ho letto i 10 comandamenti una volta al giorno per 10 giorni, dopodich bastato rileggerle una volta al mese per un anno.Non servito altro e non sono ingrassato di un grammo!Ricordate: dopo 2 settimane si elimina la dipendenza fisica dalla nicotina, ma per essere veramente LIBERI bisogna essere FELICI di non fumare.Il comandamento che mi ha veramente aiutato il terzo, lo ripeto a me stesso tutti i giorni: RITORNA AL PASSATO...Auguro a tutti i lettori la felicit di non esser pi fumatori!Alla fine di questo breve libro troverete anche 10 motivi per smettere di fumare che non sono i soliti SERI ed IMPORTANTISSIMI buoni motivi riportati anche dal Ministero della Salute che vi consiglio di leggere:http://www.salute.gov.it/portale/temi/p2\_6.jsp?id=465&area=stilliVita&menu=fumosi tratta invece di dieci semplici 'benefici' un po' 'ironici' che si apprezzano solo dopo aver ritrovato la felicit di non essere pi fumatori.

Allen Carr, international bestselling author of The Easy Way to Stop Smoking, helps you to take off the pounds in Allen Carr's EasyWeigh to Lose Weight. Lose weight without dieting, calorie-counting or using will-power Allen Carr's revolutionary eating plan allows you to enjoy food, savour flavours all while you're losing weight. You can:
• Eat your favourite foods
• Follow your natural instincts
• Avoid guilt, remorse and other bad feelings
• Avoid worrying about digestive ailments or feeling faint
• Learn to re-educate your taste
• Let your appetite guide your diet Allen Carr, author of the world's bestselling guide to giving up smoking, uses his unique approach to help you lose weight simply and easily in no time at all - in Easyweigh to Lose Weight. A happy reader says: 'I've found the answer I've been looking for for 20 years! I've done every diet you can think of. My sister urged me to buy the book - and I'm so glad I did! It isn't someone telling you what to do, it isn't a weird eating plan, IT ISN'T A DIET! There's no guilt... There's no stuggle... There's no restrictions... You just know what to do and you know you want to do it and why!' Allen Carr was an accountant who smoked 100 cigarettes a day until he discovered EASYWAY. Having cured his own addiction he went on to write a series of bestselling books, most famously The Easy Way to Stop Smoking. His books have sold more than 13 million copies worldwide. Allen's lasting legacy is a dynamic, ongoing, global publishing programme and an ever-expanding worldwide network of clinics which help treat a range of issues including smoking, weight, alcohol and "other" drug addiction.

Il metodo "Easyway", ideato nel 1983 da Allen Carr, pare davvero efficace nell'indurre fumatori incalliti a rinunciare al tabacco. Non si basa su tattiche intimidatorie, non fa appello alla forza di volontà né porta ad ingrassare, ma permette ugualmente di liberarsi dalla schiavitù della nicotina.

Costa come un pacchetto di sigarette, ma si legge e non si fuma. Quando lo aprirai sullo schermo ti apparirà come un vero pacchetto di sigarette. All'interno, si possono trovare curiosità, aneddoti e divertentissime barzellette sulle sigarette! Senza ovviamente tralasciare la cosa più importante: Potrai scoprire tutti i rimedi per smettere di fumare, suddivisi per tipologia : farmacologici, naturali, psicologici, empirici ed infine, abbiamo aggiunto un diario del futuro ex -fumatore, per annotare passo per passo, i propri miglioramenti, sensazioni, disagi, difficoltà, successi... Il libro che ha venduto più di 8.000 copie in libreria, ora ha preso la forma di un e-book per averlo sempre con te! Regalalo a chi fuma o portalo sempre nel tuo lettore digitale, ti aiuterà a smettere di fumare divertendoti! Lettura senza filtri !

A Smoker's Guide to Just how Easy it is to Quit

Diario di un fumatore

La guida totale su come curare efficacemente questa dipendenza per sempre!

MSF Smetti Di Fumare e Abbraccia la Vita

Malasmetti? come smettere di fumare sorridendo

Smettere di fumare è davvero semplice

In questo testo incoraggiante, l' autrice illustra le possibilità di combattere il tabagismo in maniera naturale, facendo leva sulla capacità del fumatore di lavorare su se stesso per cercare di identificare i reali motivi che lo spingono a fumare. Una volta presa la consapevolezza che fumare è il risultato di un processo ingannevole da cui ci si può liberare immediatamente, il fumatore troverà vari stimoli per liberarsi del fumo in maniera naturale e senza uso di palliativi altrettanto dannosi per la salute.

VERSIONE CARTACEA 240 PAGINE e BONUS (+53 SCHEDE ESERCIZI INCLUDE) Han Carrel è ad oggi, il maggior esperto vivente di disuasefazione tabagica. L'unico che con il suo libro ha aiuto concretamente e in modo duraturo oltre 500.000 persone a liberarsi della sigaretta. Smettere di fumare non è mai stato così concreto e duraturo. A differenza del sopravvalutato E' Facile Smettere di Fumare di Allen Car, SMETTERE DI FUMARE FACILE Il Manuale Definitivo prevede il percorso strutturato ed efficace più completo che esista nel settore. Leggendo il libro passerai queste FASI: CONSAPEVOLEZZA In cui apprendrai e scoprirai molto di te e della relazione con la sigaretta DETERMINAZIONE In cui svilupperai l'energia per partire in modo efficace AZIONE Attuerai le azioni corrette e puntuali per avere un immediato beneficio RICONDIZIONAMENTO cementificherai i tuoi nuovi comportamenti da non-fumatore Sarai finalmente libero! VERSIONE CARTACEA 240 PAGINE e BONUS (+53 SCHEDE ESERCIZI INCLUDE)

Tutti sanno che fumare è una cattiva abitudine ma le uniche persone che sanno quanto sia difficile smettere sono le persone che ci hanno provato. Questo libro nasce dall ' esperienza diretta dell ' autore che indica un insieme di tecniche e consigli che lui stesso ha testato e usato per vincere il fumo. Con un linguaggio semplice l ' autore illustra le principali terapie mediche, i rimedi naturali e le tecniche mentali per sconfiggere la dipendenza dalla sigaretta, mettendole a disposizione affinché ogni fumatore riesca a trovare la strategia migliore per sé e intraprendere la strada verso una vita libera dal fumo.

Programma di L'Ipnosi per Smettere di Fumare Come Diventare un Ex-Fumatore in Due Ore grazie a Una Sola Seduta Ipnotica COME REALIZZARE I TUOI OBIETTIVI CON L'IPNOSI L'intenzione di smettere come presupposto fondamentale per raggiungere i tuoi obiettivi. Non lasciarti condizionare dai falsi miti che accompagnano la pratica dell'ipnosi. Impara ad assumere il pieno controllo della tua vita scegliendo il cambiamento. Impara, attraverso l'ipnosi, a dialogare con il tuo subcosciente. COME USARE IL 100% DELLA TUA MENTE Come modificare i propri comportamenti modificando i propri pensieri. Come sradicare dal nostro sub-coscente le "cattive convinzioni". Impara a colmare la mancanza della sigaretta in maniera costruttiva. COME PENSIERI E CONVINZIONI DIRIGONO LA TUA VITA Impara a sostituire l'immagine di te stesso fumatore con quella di ex-fumatore. Impara la grande importanza del pensiero positivo contro le convinzioni limitanti. Come modificare la percezione della tua realtà personale. COME SCONFIGGERE IL DEMONE DELLA DIPENDENZA Come far scomparire il desiderio della sigaretta. Come combattere lo stress in assenza di sigarette. Come rafforzare la tua determinazione nella lotta contro il fumo. COME MIGLIORARE LA VITA SMETTENDO DI FUMARE Impara a combattere la tua dipendenza dal fumo sul piano mentale e non fisico. Benefici psicofisici, economici e sociali: tutti i vantaggi ottenibili a breve e lungo termine. Impara a prenderti cura di te stesso come faresti con un tuo caro. COME CONTROLLARE EVENTUALI RICADUTE Come non cedere alla tentazione di ricominciare. Come bypassare i filtri del coscente tramite l'ultimo pensiero che fai prima di addormentarti. Come ribaltare le tue convinzioni più radicate in 30 giorni. COME RAGGIUNGERE LA TRANCE IPNOTICA La seduta di ipnosi: come si svolge e in cosa consiste. Come indurre la trance per preparare la mente ad accogliere le suggestioni indotte. L'induzione verbale: un metodo infallibile per la tua lotta contro il fumo.

Allen Carr's Easyweigh to Lose Weight

L'Ipnosi Per Smettere Di Fumare. Come Diventare un Ex-Fumatore in Due Ore grazie a Una Sola Seduta Ipnotica. (Ebook Italiano - Anteprima Gratis)

Mindfulness - E ' facile liberare la mente da preoccupazioni e ansietà se sai come farlo

Il-Metodo-Phillips-Per-Smettere-di-Fumare

Come dire addio al fumo

È FACILE CONTROLLARE L'ALCOL se sai come farlo

***Impara a smettere di fumare con l'aiuto della tua mente. Scopri come condizionare abitudini e comportamenti nel tempo grazie a un metodo che ha già fatto smettere migliaia di persone in maniera definitiva. Smettere di fumare è infatti questione di strategia. Questo ebook sfrutta i concetti chiave della PNL per offrire al lettore degli strumenti efficaci e veloci che consentono di smettere davvero di fumare e per sempre. Occorrerà lavorare sull'allineamento, andando profondamente dentro se stessi e accedendo sulle proprie capacità; procedere più in profondità sino a toccare le proprie convinzioni, spesso condizionate da chi ci circonda e dalla cultura che ci è stata trasmessa, tutti limiti che ci impediscono di smettere. Bisogna poi tenere in considerazione le situazioni difficili, le persone che, continuando a fumare, ci inducono in tentazione, lo stress e la voglia di rilassarsi, ossia quei vantaggi secondari che sono spesso più forti della motivazione principale per cui vogliamo smettere: la salute. Un corso destinato sia a tutti quelli che hanno deciso di smettere sia a quelli che “non” vogliono smettere, utile anche a gli operatori dei centri specializzati.***

***In questo libro Allen Carr applica il suo metodo al problema riguardante il consumo smodato di alcol, pagina dopo pagina, con incredibile semplicità e chiarezza, tutte le illusioni che lo circondano. Carr, una volta svelata la natura della trappola nella quale si è finiti, mostra come uscirne in modo facile e definitivo, con la certezza di poter vivere felicemente senza più il desiderio o il bisogno di bere. Il libro è essenziale per la comprensione del perché l'alcol stia letteralmente “dilatando” nella nostra società, ma soprattutto offre una soluzione semplice e immediata a chiunque voglia voltare le spalle ad un problema che lacera famiglie,favorisce il crimine, costa milioni di euro, mina la salute e distrugge la vita. Con l'acquisto di questo ebook puoi ricevere in omaggio “Fumo: 3 storie e 10 consigli” che ti aiuterà nella comprensione delle dinamiche legate alla dipendenza da sigaretta; ricevilo subito inviando una email a: ewieditrice@gmail.com***

***Quante volte hai pensato di smettere di fumare? Quante volte hai provato a dare un calcio al vizio solo per cedere alle tue voglie e accendere di nuovo una sigaretta? Ci sono passato anch'io. Mentre ci sono molti libri che si concentrano sull'aiutare le persone a smettere di fumare, pochi sono stati creati da persone che sanno davvero cosa significa essere pesantemente dipendenti dallo stile di vita del fumatore... ed è davvero uno stile di vita, no? Fumiamo per essere socievoli, fumiamo dopo un buon pasto con gli amici, fumiamo per rilassarci e fumiamo anche solo per la gioia di farlo... che sia una scelta o meno non importa, non tutti odiamo fumare, sappiamo solo quanto sia incredibilmente rischioso continuare a farlo. Così, ci mettiamo il cerotto e facciamo del nostro meglio per resistere alla tentazione di accendere la sigaretta... quando questo non funziona, proviamo a masticare una gomma alla nicotina, solo per bruciarci la gola e avere conati di vomito per il sapore che sostituisce a malapena una sigaretta... e dopo che queste cose falliscono miseramente, diventiamo cavie per l'ipnosi, tutti che affermano di essere soluzioni istantanee per buttare via l'ultima sigaretta, in modo permanente. Eppure, quante di queste cose funzionano davvero? Le nostre voglie sono più forti della maggior parte degli aiuti, e nonostante il tuo serio impegno a smettere, senza un sistema solido in atto, probabilmente continuerai a sborsare soldi per provare ogni nuovo espediente che arriva sul mercato, solo per continuare al punto di partenza. Ma non deve essere così... Per la prima volta in assoluto, ho scritto tutto quello che so sul fumo, le ragioni per cui lo facciamo, i metodi che possiamo usare per smettere e come possiamo liberarci dal potente controllo che il fumo ha su di noi, senza dover mai soffrire di astinenza o preoccuparci di ricadute... Se vuoi davvero smettere per tutta la vita, devi prendere una copia di questo libro e metterlo in azione OGGI... non dovrai mai più lottare per cercare di smettere da solo. Questa guida è un sistema completo che copre tutti gli aspetti del fumo e rivela gli elementi critici di un sistema efficace per smettere di fumare che hai bisogno di conoscere se vuoi avere successo... Ecco solo un assaggio di alcune delle cose rivelate: - Scopri perché sei veramente dipendente dal fumo e sfrutta questa informazione a tuo vantaggio disattivando tutti i motivi che ti fanno accendere una sigaretta! Questo è uno dei metodi più semplici per smettere di fumare, indipendentemente da quanto fumi! - Scopri la scioccante verità sugli aiuti per smettere di fumare e cosa funziona davvero e cosa no. Non sprecare mai più un altro centesimo in espedienti che ti fanno solo fallire ogni volta che provi a smettere. - Strategia passo dopo passo per smettere per sempre! Segui queste tecniche testate e PROVATE per vivere una vita più sana, più felice e senza fumo e non soffrire MAI di ricadute. - Scopri come puoi eliminare le voglie all'istante e dare un calcio al vizio più velocemente e più facilmente di quanto tu abbia mai pensato possibile! Puoi davvero diventare un non fumatore, anche se hai fumato per molti anni. Questi consigli “da chi ne è uscito libero per sempre” ti mostreranno come!***

***The Easy Way to Stop Smoking***

***è facile se sai come farlo***

***Piccola guida per farla finita con la sigaretta... in modo semplice***

***The revolutionary Allen Carr's Easy Way method in pocket form***

***Come Diventare un Ex-Fumatore in Due Ore grazie a Una Sola Seduta Ipnotica***

***Come smettere di fumare***