

Facile Smettere Di Fumare Senza Ingrassare Se Sai Come Farlo Per Le Donne

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 ciò 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 penna 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.

Concepito 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.

"I'll trade all my tomorrows for a single yesterday: cambierei tutti i miei domani per un solo ieri, come canta Janis Joplin." È forse proprio questo il tempo che vorrei...

Auto-aiuto manuale per uscire in modo del tutto naturale e progressiva. Molto facile da seguire e implementare un totalmente privato e personalizzato per soddisfare il vostro ritmo e stile di vita. Senza l'utilizzo di farmaci o terapie, o cerotti alla nicotina o caramelle, o medici o cliniche, o ipnotizzatori ... senza alcuna investimento monetario. Questo metodo e tecnica, applicato correttamente, ripristina il fumatore, allo stato iniziale prima di fumare partenza, rendendo le sostanze tabacco o da fumare, sono indifferenti e persino sgradevole da usare, e eliminando così i sintomi di astinenza e ricaduta. I fumatori gradualmente abbandonare l'abitudine di fumare per progressivo declino automatica del consumo di fumo volentieri senza alterazioni psicologiche o fisiche negative, finché un giorno non si sentono più come ottenere il fumo di più. tempo di disintossicazione completa dipende dal grado di dipendenza e disciplina l'attuazione del manuale. Non avendo alcun tipo di applicazione calendario o incontrare qualcuno, o controlli medici, o prendere o il controllo di qualsiasi tipo di droga, perché tutto ciò che non è necessario, il fumatore-to collegata al sistema di vita e esegue ogni volta che si adatta e vuole. o quando si vuole veramente. Ma, ci sono riferimenti che i fumatori con più di 30 anni di fumo, hanno abbandonato definitivamente fumate in circa 6 mesi con la loro mano personale tra 10/20 minuti al giorno.

SMETTERE DI FUMARE Facile

Eat yourself free from sugar and carb addiction

Vivi di Nuovo: La tua guida alla Felicità

Non Proprio!

Facile Smettere Di Fumare ?

The Illustrated Easy Way to Stop Smoking

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! 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.

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: smettere di fumare. E poi costa meno di un pacchetto di sigarette!

In questo libro Allen Carr - V Edizione aggiornata al 2020- applica il suo metodo al problema riguardante il consumo di alcol smontando, 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 "dilagando" 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.. Se vuoi, con questo acquisto, puoi ottenere subito un e-book gratuito dal titolo "Fumo: tre storie e 10 consigli", inviando una email a: EwiEditrice@gmail.com

La sigaretta che non fu mai. «Se la vita senza fumo ti sembra vuota, è Lei che la riempie»

Aiutare il vostro bambino a crescere consapevolmente

è facile se sai come farlo. Un pensiero al giorno

Smettere di Fumare

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

Come essere un felice non fumatore

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 impedendo 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) Stabilisci (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. NONCIRIASCO 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.

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.

Una storia come tante! Lui, da sempre schiavo. Lei, desolata e sola...Lui la vede una fredda mattina in bianco e nero di fine gennaio, dopo averla guardata per una vita. Lei non spera più di essere destinata ad una sorte diversa da quella riservata alle sue amiche...Passata la cinquantina e trasferitosi in Germania per lavoro, Lui rivede la sua esistenza mancata, la condizione di comparsa nelle riprese del film sulla sua vita, dove dal copione vengono tagliate, una alla volta, tutte le scene di un attore.

Dell'attore protagonista. Si parlano e da subito nasce una complicità che nessuno dei due credeva possibile con momenti drammatici che, superati, li portano verso luoghi inesplorati da entrambi. I suoi racconti sono liberatori; i ricordi precisi e dettagliati. L'accoglie e incoraggia senza paura quell'oceano agitato che vuole essere il protagonista di sé stesso, in un ruolo che non vuole più ostacoli. Forse per la prima volta nella loro vita, provano l'eccitazione di riuscire a dirsi qualsiasi cosa e soprattutto lo stupore nel comprendere di essere compresi. Persino quando Lui, esausto, confessa una lunga infedeltà, L rimane a raccogliere le briciole sparse sulla tavola senza tovaglia di una casa oramai vuota. Lui è via da quella casa già da tempo, pur vivendoci ancora. Non c'è casa senza una donna...non c'è donna senza una casa. Lei non ne è mai uscita e, rimanendo, rende possibile l'impossibile. Persino convivere con "l'altra..." Il loro passato rischia di disintegrarsi sotto le bombe emotive del tradimento. Coincidenze incredibili invece, scrivono una trama inaspettata che li attira verso un futuro sconosciuto, incerto e perciò affascinante.

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

È FACILE CONTROLLARE L'ALCOL se sai come farlo

Sii positivo. Smetti di fumare

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

Volare senza paura

Sigarette Elettronica il MANUALE 2017/2018

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

This book constitutes the refereed proceedings of the International Conference on Spatial Information Theory, COSIT'95, held near Vienna, Austria, in September 1995. Spatial Information Theory brings together three fields of research of paramount importance for geographic information systems technology, namely spatial reasoning, representation of space, and human understanding of space. The book contains 36 fully revised papers selected from a total of 78 submissions and gives a comprehensive state-of-the-art report on this exciting multidisciplinary - and highly interdisciplinary - area of research and development.

Mindflos è un neologismo che unisce la parola mente alla parola fiore: la mente e i fiori di Bach sono gli strumenti che utilizzati in sinergia potranno esserti di aiuto in questo viaggio di decondizionamento da tabacco: i passi da compiere sono sette, tutti di fondamentale importanza per raggiungere il traguardo. La mente è lo strumento più potente ed efficace per riuscire a smettere di fumare ed in questo manuale troverai spiegazioni teoriche e soprattutto esercizi pratici, che ti guideranno lungo questo favoloso viaggio alla scoperta di un nuovo e rigenerato te stesso: quello libero e felice anche senza le sigarette. Troverai tra le pagine di questo saggio una cassetta degli attrezzi pratica e fruibile a partire da subito: inizia a leggere, immergiti completamente e segui le indicazioni verso la libertà. I fiori hanno la funzione, se vorrai usarli, di rafforzare la tua consapevolezza e ridurre quei fastidiosi effetti collaterali che possono presentarsi nella prima settimana di astinenza dalla nicotina.

Questa pubblicazione si pone nei confronti del fumatore con debita sincerità: il 90% di chi riesce a smettere ricomincia prima di un anno. Non si cerca di illudere il tabagista con vane speranze di facile successo. L'autore ha sperimentato diverse volte il fallimento e conosce bene la pericolosa frustrazione che provoca. Franchezza, sintesi e semplicità sono alla base del testo che va diretto all'obiettivo di proteggere chi smette da possibili ricadute. L'ossessione da tabagismo viene superata con rapidi ed efficaci sistemi di rilassamento, meditazione, training autogeno e auto-convinzione che portano il fumatore a smettere senza inutili sofferenze indirizzandolo a una nuova aspettativa di crescita personale.

"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 migliorare o, possibilmente, salvare la tua vita, e tutto ciò che serve è la semplice consapevolezza di potercela fare.

MSF Smetti Di Fumare e Abbraccia la Vita

Smetto Semplice

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

Mindflos

Metodo e Tecnica

Ho Sconfitto Il Demone Della Nicotina

Piccoli segreti d'un ex fumatore convinto, per fuggire dalla prigione del vizio e tornare a respirare l'aria pura e fina delle terre libere. L'opera affronta nei suoi differenti aspetti lo scottante ed attualissimo problema del tabagismo che viene oramai valutato, al pari dell'alcolismo e delle diverse forme di tossicodipendenza ampiamente diffuse nella società contemporanea, alla stregua di un vero e proprio flagello sociale. "Il fumo" oggi una delle principali cause di morte ed un numero cospicuo di patologie più o meno gravi strettamente connesso ad esso. Nonostante venga percepito quasi come un "qualcosa di innocuo" o solamente come una cattiva abitudine, in realtà miete molte più vittime dell'eroina e della cocaina insieme e, i dati dell'OMS indicano annualmente un vero e proprio bollettino di guerra. L'autore descrive la propria esperienza personale con il vizio del fumo protrattasi nell'arco di un ventennio; vengono narrati sia gli stati d'animo

associati alla dipendenza dalla nicotina ed alla frustrazione derivante dai tentativi falliti e quindi dall'incapacità di smettere, che il percorso personale ed il metodo attraverso cui riuscirò a liberarsi da questo tremendo vizio. - Do you like to get free from smoking? This is your eBook.

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.

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.

" Ok Smetto di fumare! "E' un libro che è stato scritto per liberare il lettore dipendente, dalla "piccola bacchetta magica". Capirà attraverso la lettura, che in realtà la magia non esiste. Diventando sempre più consapevole, delle proprie scelte ed azioni, sarà aiutato ad ottenere maggior potere decisionale. Potrà uscire dallo stagno paludoso dove è rimasto per troppo tempo, diventando sordo ai propri desideri più profondi. Questo testo cercherà di risvegliare il fumatore, da uno stato di sonno inerme, rendendolo capace di ascoltare il proprio disagio, così da arrivare a credere che sia possibile uscire dalla gabbia del fumo. Prepara ad un ascolto interno, dando un metodo di preparazione alla scelta di abbandonare la dipendenza. Lo scopo del libro è rendere il fumatore, in breve tempo, un felice non fumatore per scelta! Il libro si legge velocemente, è di facile comprensione. Per una buona riuscita si consiglia fermarsi per svolgere gli esercizi richiesti, all'interno dei capitoli, i quali sono necessari a prendere consapevolezza, serviranno al lettore per motivarsi ad abbandonare il tabaccaio di fiducia, e lo indurrà a tornarci solo per comprare caramelle e francobolli.. Saranno svelati i motivi che legano alla dipendenza della sigaretta, e che fanno credere di non poterne fare a meno. Praticamente tutte le balle che ti racconti, per paura di non farcela a vivere senza le bionde. Con molta probabilità chi è meno predisposto ai cambiamenti, sarà perlomeno indotto a ridurre il numero di sigarette, se vuole rimandare la scelta di liberarsi subito, gli sarà facile tornare a desiderare la liberazione, gli basterà rileggere gli esercizi svolti durante la lettura. Sono sicura che ti piacerà! Buona lettura :)

Come Smettere Di Fumare

Smetti Di Fumare! Inizia a SVAPARE!

È facile smettere di fumare se sai come farlo

È Facile Smettere di Preoccuparsi

Smettere Di Fumare

Il Metodo Definitivo

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.

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 tutti 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 programmarlo 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.

READ GOOD SUGAR BAD SUGAR AND BE THE WEIGHT YOU WANT TO BE FOR THE REST OF YOUR LIFE. Good Sugar Bad Sugar tackles the biggest dietary threat to the modern world: The addiction to refined sugar and processed carbohydrates, which is causing epidemics in obesity and Type 2 diabetes on a global scale. Sugar and carb consumption is an addiction that begins at birth, but once you free yourself with Easyway, you'll enjoy better health, higher levels of energy, dramatically improved body shape, and a happier, healthier lifestyle. Allen Carr has helped millions worldwide and he can do the same for you. His books have sold over 15 million copies worldwide, and read by an estimated 40 million people, while countless more have been helped through his network of clinics. Allen Carr's Easyway has spread all over the world for one reason alone: BECAUSE IT WORKS. • A UNIQUE METHOD THAT DOES NOT REQUIRE WILLPOWER • REMOVES ADDICTION TO REFINED SUGAR AND PROCESSED CARBOHYDRATES • STOP EASILY, IMMEDIATELY AND PAINLESSLY • REGAIN CONTROL OF YOUR LIFE What people say about Allen Carr's Easyway method: "The Allen Carr program was nothing short of a miracle." Anjelica Huston "It was such a revelation that instantly I was freed from my addiction." Sir Anthony Hopkins "His skill is in removing the psychological dependence." The Sunday Times

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 struggle... 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.

La strada facile verso la Mindfulness

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

Come smettere di fumare

V edizione 2020

I 7 passi per smettere di fumare

The Easy Way to Stop Smoking

□ VERSIONE CARTACEA 240 PAGINE e BONUS (+53 SCHEDE ESERCIZI INCLUSE) Sei ossessionato dalla sigaretta? Hai mai provato a smettere di fumare senza risultato rassegnandoti all'idea? Hai smesso di fumare ma sei ingrassato? Non sai stare senza la sigaretta, non riesci a concentrarti, smani dalla voglia e provi disagio sociale senza? Non riesci a fermarti dal fumare? Sei compulsivo e senza provi solitudine? ➔ 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. SEGUENDO IL LIBRO AVRAI IMPARATO: Come liberarti dalla sigaretta in modo semplice, duraturo ed efficace Anticipare conoscere, anticipare e comprendere i momenti scatenanti e disinnescarli prima che si manifestino Smettere di fumare e raggiungere il peso forma senza ingrassare Migliore la tua salute in generale e migliorare le performance fisiche e psichiche Diventare, ritornare ad essere un non-fumatore (non sarai un ex-fumatore) Leggendo il libro passerai queste FASI: CONSAPEVOLEZZA In cui apprenderai 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 L'autore ti seguirà passo passo come fosse insieme a te. All'interno trovi le schede che puoi compilare e che ti aiuteranno a liberarti da questo male. Sarai finalmente libero! L'Autore Han Carrel è ad oggi, il maggior esperto vivente di disuasione tabagica. L'unico che con il suo libro ha aiutato concretamente e in modo duraturo oltre 500.000 persone a liberarsi della sigaretta. □ VERSIONE CARTACEA 240 PAGINE e BONUS (+53 SCHEDE ESERCIZI INCLUSE)

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 libriccino 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 profittano di noi: i produttori di tabacchi produttori di sigarette tabaccaio Statoi mediciecc. Siamo felici! Pienamente 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 libriccino 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.

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: *FESTINA LENTE: 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.

Prendendo lo spunto dalla dolorosissima vicenda della morte di mio Padre per un tumore al polmone, ho deciso di pubblicare un Blog affinché tutti, ed in particolare le donne ed i giovani, siano edotti di cosa significhi fumare, e di quali ne siano le conseguenze se sai come farlo

Allen Carr's Easyweigh to Lose Weight

Consigli pratici per i genitori

Smettere di fumare con il metodo RESAP

Il tempo che vorrei

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

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, 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.

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 "dilagando" 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

Un libro che ha come scopo quello di aiutare i genitori ad adempiere meglio il loro ruolo, a sensibilizzarli sui problemi, ma anche per aiutarli a rendersi conto di quanto siano fortunati a vivere una formidabile avventura con il loro bambino. Se ho scritto questo libro è perché penso che molti genitori vorrebbero conoscere alcuni metodi semplici per superare le loro ansie su questa grande responsabilità. Alcuni vorrebbero cercare di capire quale dovrebbe essere il ruolo di un genitore e come arrivarci. Altri vorrebbero trovare alcuni punti di riferimento sulla lunga strada del percorso genitoriale, per aiutarli a identificare la loro... Troverete dei suggerimenti e dei trucchi per aiutarvi a capire meglio il vostro bambino, dall'utero della mamma fino all'adolescenza, ma anche per permettervi di aiutare coscientemente il vostro bambino a crescere.

A Thoretical Basis for GIS. International Conference, COSIT '95, Semmering, Austria,

September 21-23, 1995, Proceedings

Smetti di Fumare

La tua guida per una vita libera dal fumo

È facile controllare l'alcol - V Edizione 2020

Spatial Information Theory

Come ho smesso di fumare in 2 giorni?

La sigaretta elettronica fa male? Può aiutare a smettere di fumare? Come funzionano?

Quali sono le migliori sul mercato? Cos'è un atom? E una coil? Il dripping? E i liquidi?

In questo manuale troverete tutte le risposte alle domande più comuni, le informazioni per aiutare i neofiti a muoversi nel mondo delle sigarette elettroniche. Non solo, i prodotti migliori di ULTIMA GENERAZIONE corredati di foto, partendo dalla fascia più bassa fino ad arrivare ai prodotti professionali. Smettere di fumare senza smettere di fumare si può!

Ed è più facile di quanto immaginate! Aggiunte alcune novità del 2017!

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...

"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

Ezechiele ed UNAVITAINFUMO

Come Smettere Di Fumare Senza Smettere Di Fumare!

Facile Smettere Di Fumare con il Metodo Della Consapevolezza

è facile se sai come farlo

Smettere di fumare con carta e penna

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