

Manuale Pratico

40 Ricette Da Considerare Dopo Aver Smesso Di Fumare

È facile smettere di fumare se sai come farlo. Audiolibro. 6 CD Audio. Con libro

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.

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.

Un libro dedicato a chi ha provato più volte a smettere di fumare ma non ci è ancora riuscito. Uno strumento pratico che ti accompagnerà, giorno dopo giorno, nel tuo personale percorso di cambiamento e di guarigione attraverso semplici esercizi di Mindfulness. Una sorta di personal trainer in forma di diario che, in ventuno giorni, ti aiuterà ad acquisire una maggiore consapevolezza del respiro, delle sensazioni corporee e delle potenzialità della mente, a sconfiiggere i sintomi di astinenza da nicotina e a smettere finalmente di fumare per sempre.

SMETTERE DI FUMARE Facile

Smettere Di Fumare

Smetti di fumare subito e senza ingrassare. Con CD Audio

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

Un'ora per... smettere di fumare. Con DVD

COME SMETTERE DI FUMARE con il Metodo Yoga