



¿Cómo dejo de dejar de fumar?

Geoffrey Molloy

[Download now](#)

[Read Online](#) 

¿Cómo dejo de dejar de fumar?

Geoffrey Molloy

¿Cómo dejo de dejar de fumar? Geoffrey Molloy

Dejar de fumar es maravilloso.

Volver a caer es deprimente.

Poner fin a este ciclo interminable es DIVINO.

Este libro será de especial interés para aquellas personas que consiguieron dejar de fumar con el excelente libro de Allen Carr, “Es fácil dejar de fumar... ¡si sabes cómo!” pero volvieron a caer. ¿Te suena el siguiente comentario? “Me siento tan enfadado y frustrado conmigo mismo. ¿Cómo he podido ser tan estúpido? Volví a leer el libro de Allen varias veces pero parece que no funciona como la primera vez. Estoy desesperado. ¿Qué puedo hacer?” Si es así, este libro es para ti.

Tú, igual que cualquier otro ser humano, naciste como no-fumador. Es más, nunca decidiste convertirte en fumador el resto de tu vida. Lo único que hiciste, igual que otros millones de personas, fue probar un par de cigarrillos. Luego, un día te diste cuenta de que no podías dejarlo – que de algún modo te habías vuelto adicto. Ahora no puedes imaginar la vida sin fumar. De hecho, la simple idea de ‘nunca más fumar’ probablemente te hace sentirte ansioso pero a la vez te sientes cada vez más harto y cansado de tener que fumar, harto y cansado de ser esclavo de la nicotina y de la industria del tabaco y de la nicotina.

Puede que igual que otros, dejaste de fumar, fuiste feliz de ser no-fumador, pero por razones que parecían buenas en aquel momento, que ahora parecen absurdas, encendiste un cigarrillo o puro, creyendo que de algún modo esta vez podrías controlarlo. Ahora estás fumando lo mismo que antes – incluso más. El tiempo que estuviste sin fumar parece irreal – un sueño distante. Puede que seas uno de los millones de fumadores que dejan de fumar cada noche y empiezan de nuevo cada mañana. Sea cual sea tu historia, Geoffrey Molloy te ayudará a poner fin a este ciclo que te quita tanta energía, guiándote hacia la libertad y ayudándote a volver a coger las riendas de tu vida.

Geoffrey Molloy es el director del renombrado programa presencial “Es fácil dejar de fumar... ¡si sabes cómo! y lleva los últimos dieciocho años (once colaborando con Allen Carr) ayudando a miles de fumadores a liberarse de su esclavitud de la adicción a la nicotina. Emplea sus conocimientos, entendimiento y sentido ecléctico de humor para involucrar a sus clientes ayudándoles a liberarse de sus adicciones y en muchos casos, recuperar sus vidas. Más de 700 empresas han adoptado sus programas para dejar de fumar, dejar el alcohol o gestionar la ansiedad. Ha colaborado en muchos programas de radio y televisión.

¿Cómo dejo de dejar de fumar? Details

Date : Published May 20th 2013 by Geoffrey Molloy

ISBN :

Author : Geoffrey Molloy

Format : Kindle Edition 217 pages

Genre :

 [Download ¿Cómo dejo de dejar de fumar? ...pdf](#)

 [Read Online ¿Cómo dejo de dejar de fumar? ...pdf](#)

Download and Read Free Online ¿Cómo dejo de dejar de fumar? Geoffrey Molloy

From Reader Review ¿Cómo de dejar de fumar? for online ebook

¿Cómo de dejar de fumar? Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read ¿Cómo de dejar de fumar? Geoffrey Molloy books to read online.