ediciones Lectio

Rowshan, Arthur

El método Rowshan para dejar de fumar

La solución definitiva para todos los fumadores

«Vivimos tiempos difíciles. Pero si esperas a que mejoren para dejar de fumar, quizás ese día nunca llegue.» El método Rowshan te devolverá la confianza y te dará la fuerza de voluntad necesaria. Conseguirás borrar de tu mente las excusas habituales: «Ahora no es un buen momento», «Me falta fuerza de voluntad», «Estoy demasiado enganchado» o «Ya lo dejé una vez y recaí». El método Rowshan te acompañará en el proceso de dejar el tabaco, dándote todo el apoyo y todas las claves para comprender qué sucede en tu cuerpo y en tu mente. «Muchas personas me cuentan su felicidad por librarse de la dependencia del tabaco, que las maniataba y condicionaba su vida. Me alegro de haberlas ayudado a mejorar su calidad de vida, a evitar un auténtico despilfarro económico y a sentirse más felices.» El método Rowshan te propone cuatro etapas: 1. Lee el libro. 2. Fuma tu último cigarrillo. 3. Vuelve a disfrutar de la vida. 4. Evita las recaídas.

Editorial	Lectio
Colección	Cuadrilátero de libros - Práctico
Páginas	192
Tamaño	230x145x mm.
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788415088622
PVP	15,00 €
PVP sin IVA	14,42 €

9788415088622