Grace, Anne

Libera tu mente del alcohol

Recupera tu libertad y transforma tu vida

¿Que´ pasari´a si el alcohol dejara de tener poder sobre ti?En Libera tu mente del alcohol, Annie Grace desmonta los mitos sobre el alcohol y su impacto en la sociedad, mostra´ndote co´mo cambiar tu mentalidad de forma natural, sin culpa ni lucha interna. Con un enfoque innovador basado en la neurociencia, la psicologi´a conductual y su propia experiencia personal, este libro te gui´a para liberar tu mente del deseo de beber y recuperar el control de tu vida.Un e´xito internacional que ha transformado la relacio´n con el alcohol de miles de personas.Un enfoque cienti´fico y psicolo´gico. Basado en la neurociencia y la psicologi´a conductual, desmonta las creencias arraigadas sobre el alcohol.Cambio sin lucha interna. Ayuda a eliminar el deseo de beber sin sentir privacio´n ni culpa.Un feno´meno global. Ha transformado la vida de miles de personas en todo el mundo.

Editorial	Reverté
Colección	REM Life
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páxinas	304
Tamaño	200x130x21 mm.
Peso	317
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788410121249
PVP	14,95 €
PVP sen IVE	14,38 €

9788410121249