

Strategie Per Smettere Di Fumare

p.p1 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; color: #000000; -webkit-text-stroke: #000000} p.p2 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Times New Roman'; color: #000000; -webkit-text-stroke: #000000; min-height: 16.0px} p.p3 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; color: #000000; -webkit-text-stroke: #000000; min-height: 16.0px} span.s1 {font-kerning: none} La collana START Audio ed ebook per cominciare il tuo cammino di crescita personale, per conoscere, allenare ed esprimere al massimo il tuo potenziale e migliorare la qualità della tua vita. Lo spirito della scoperta, dell'inizio di una nuova avventura, dell'avvio di un processo di cambiamento si ritrova nella collana Start di Area51 Publishing, che raccoglie brevi saggi dal taglio pratico che ti aiutano a iniziare il tuo percorso nella crescita personale. Il continuo miglioramento è una caratteristica fondamentale della nostra natura. Tutti noi, a un certo punto della nostra vita, per qualsiasi motivo, decidiamo di cambiare qualcosa e apportare i cambiamenti necessari per vivere al meglio la vita che desideriamo e che meritiamo. Lo scopo di questo ebook è di offrirti strumenti e strategie pratiche che ti permetteranno di vivere la tua vita in qualsiasi modo tu decida. Questo è un testo che ti riporterà in una posizione di controllo, e ti aiuterà a smettere di consentire alle tue abitudini e routine di dettare come ti senti, pensi e comporti. Contenuti principali . Cosa sono le credenze e i condizionamenti . Mente subconscia e credenze . Cosa crea una credenza . Attuare al realtà . Come cambiare le proprie credenze Perché leggere questo ebook . Per affrontare gli eventi della vita con fermezza, calma ed equilibrio . Per avere strategie e indicazioni per il miglioramento di sé . Per conoscere e acquisire l'atteggiamento migliore per affrontare le sfide della vita . Per acquisire una maggiore consapevolezza del proprio potere personale A chi si rivolge l'ebook . A chi vuole avanzare e migliorare continuamente . A chi vuole conoscere e utilizzare strategie operative per una vita felice . A chi vuole scoprire e utilizzare in maniera consapevole il proprio potenziale Costa come un pacchetto di sigarette, ma si legge e non si fuma. Quando lo aprirai sullo schermo ti apparirà come un vero pacchetto di sigarette. All'interno, si possono trovare curiosità, aneddoti e divertentissime barzellette sulle sigarette! Senza ovviamente tralasciare la cosa più importante: Potrai scoprire tutti i rimedi per smettere di fumare, suddivisi per tipologia : farmacologici, naturali, psicologici, empirici ed infine, abbiamo aggiunto un diario del futuro ex -fumatore, per annotare passo per passo, i propri miglioramenti, sensazioni, disagi, difficoltà, successi... Il libro che ha venduto più di 8.000 copie in libreria, ora ha preso la forma di un e-book per averlo sempre con te! Regalalo a chi fuma o portalo sempre nel tuo lettore digitale, ti aiuterà a smettere di fumare divertendoti! Lettura senza filtri !

Quante volte ti sei detto: "devo smettere di fumare"? Perché non l'hai fatto fino ad ora? Probabilmente non eri abbastanza motivato per farlo o, più semplicemente, hai avuto paura delle conseguenze. E' solo una brutta abitudine, che puoi eliminare facilmente. Parola di un accanito ex-fumatore. Se hai deciso di smettere, questo è il libro che fa per te. Ti mostrerò come io ho risolto questo problema una volta per tutte, ed aiuterò anche te a farlo. Devi solo credere che smettere è possibile, e seguire le strategie che ti proporrò. E ovviamente, devi agire.

Igienista Orale – teoria e pratica professionale è stato scritto pensando a questo doppio ruolo e, soprattutto, ad una professione in continua evoluzione. Il libro si fonda sui principi del "sapere", del "saper fare" e del "far sapere". Sapere: è fondamentale che l'igienista abbia una conoscenza approfondita dell'anatomia e della fisiologia del cavo orale per poterne gestire l'igiene nella maniera più appropriata. È importante che impari a riconoscere i segni clinici per capire se sono "sentinelle" prodromiche di malattie sistemiche. Inoltre, l'igienista orale deve sapere gestire nella maniera più appropriata l'igiene orale sia del paziente sano sia del paziente affetto da malattie sistemiche importanti (diabete, cardiopatie, trapianti, problemi oncologici ecc.). Saper fare: il volume presenta innumerevoli trattamenti personalizzati di casi semplici e complessi, resi possibili anche dal supporto della più avanzata strumentazione. Gli autori fanno uso di numerose tabelle e immagini per dare un supporto didattico-pratico. Far sapere: conoscenze di comunicazione e marketing devono far parte del bagaglio delle competenze di un igienista orale al passo con i tempi. Non è più sufficiente saper lavorare "bene", è fondamentale possedere abilità comunicazionali ed enfatizzare la propria professionalità in un mercato sempre più competitivo. Il volume, così realizzato, è un insostituibile manuale per lo studente e uno strumento di rapida consultazione per il professionista. Nella sezione dedicata al volume di www.mediquiz.it, l'utente potrà verificare le proprie conoscenze utilizzando i test di autovalutazione.

Fumare è una dipendenza psicotossica e la nicotina è una sostanza psicoattiva morbosa. Il testo indirizzato ad operatori e a consumatori, presenta i principali modelli terapeutici per il trattamento di coloro che sono affetti da tabagismo. Sono indicati percorsi per smettere di fumare e strumenti operativi per rimanere non fumatori.

Il fumatore nervoso, quello rassegnato, l'ex tabagista di successo, l'indeciso, il pentito. Esistono tante categorie di fumatori, quasi tutte accomunate dalla fatidica domanda che a un certo punto emerge inevitabile: «E se smettessi? Sì, ma come?». Mentre sono molti i libri che hanno affrontato il come dire addio alle sigarette, attraverso consigli di medici, psicologi e altri specialisti, nessuno si era ancora preso la briga di ascoltare i diretti interessati, le loro richieste, le motivazioni e i bisogni. Lo hanno fatto per la prima volta gli autori di «Senti chi fuma», da anni impegnati nella divulgazione dei temi più "brucianti" del tabagismo. Lo hanno fatto utilizzando le più moderne tecniche di storytelling, una branca della medicina narrativa, utilizzando interviste semi-strutturate ad oltre venti persone che hanno affrontato il percorso di cessazione. Ne sono emersi due elementi fondamentali che devono orientare le politiche antifumo dei prossimi anni: solo i fumatori possono essere autori del percorso di cessazione, ma per ottenere risultati significativi, occorre che siano seguiti e sostenuti da una classe di medici formati a formulare proposte individuali e «ricevibili». Perché un fumatore, pur sapendo tutto dei danni procurati dalle sigarette, continua a fumare, anche in seguito a gravi problemi di salute? La risposta risiede anche nella psicologia cognitiva e nelle scienze comportamentali, in particolare nel concetto di «nudge», ovvero qualsiasi aspetto in grado di alterare il comportamento delle persone in modo prevedibile senza proibizioni. Una specie di «spintarella» nella direzione della scelta che si desidera ottenere. Ridurre il danno non vuol dire solo smettere - pur rimanendo l'obiettivo principale - ma assecondare l'uso di prodotti del tabacco in qualche modo meno nocivi, in particolare per quelli che non vogliono o non possono superare la dipendenza. Le storie raccolte hanno confermato che l'approccio al tabagismo deve essere tagliato su misura, come un abito fatto a mano: così i fumatori tendono ad organizzarsi verso comportamenti e prodotti che diminuiscono i rischi per la salute propria e di chi sta loro vicino.

Il mondo è irrazionale. Noi siamo irrazionali: lo sappiamo, eppure ce ne dimentichiamo. Soprattutto quando dovremmo fare la scelta più vantaggiosa per il nostro portafoglio, il

lavoro, il nostro paese e il pianeta. In questo libro ti svelerò gli automatismi, i pregiudizi e gli errori di ragionamento che più influenzano il modo in cui prendiamo le decisioni. Ma soprattutto ti mostrerò come usarli a tuo vantaggio, per elaborare dei nudge, “strategie gentili” capaci di rendere semplici scelte complesse. Ti accompagnerò in giro per il mondo alla scoperta di ricerche, studi ed esperimenti, presentati in modo tale da permetterti sia di fare tua una teoria altrimenti poco accessibile sia di applicarla in tempo reale. Avrai così modo di capire come elaborare le tue strategie per rendere l’ambiente di lavoro più inclusivo, performante e sano, come ridurre i consumi di energia e acqua e alleggerire la bolletta domestica, e ancora come favorire lo spirito di squadra, ridurre l’abuso di terapie e farmaci, mangiare meglio senza fatica e smaltire con criterio i rifiuti.

Anche tu hai provato e riprovato ma proprio non riesci a smettere di fumare sigarette? Parliamoci chiaro fumare è piacevole e le cose piacevoli sono difficili da lasciare. Per questo c’è bisogno di molta testa. Spegnerne l’ultima sigaretta non è facile perché la dipendenza da fumo è persistente e tenace. Ma con le giuste motivazioni e un sostegno adeguato tutti possono riuscirci. Esistono delle strategie ben precise in grado di aiutarti nell’affrontare un cambiamento. Se vuoi smettere di fumare con successo e vincere la tua battaglia contro il fumo di sigaretta, devi impossessarti di queste strategie e le trovi all’interno di questo libro.

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.

In questo ebook, sotto forma di diario, l’autore racconta la sua esperienza giornaliera nel tentativo di liberarsi dal vizio del fumo. La maggior parte di coloro che si avvicinano a diventare ex fumatori vivranno le paure, le ansie e le esperienze dell’autore. Questo diario vi mostrerà il metodo con il quale si può smettere di fumare, attraverso l’esperienza di una persona come voi che ha combattuto, giorno dopo giorno, contro la grande dipendenza che stava rovinando la sua vita. Questo ebook vuole dimostrare che potete anche voi seguire l’esperienza dell’autore e liberarvi definitivamente dalla micidiale trappola del fumo. Smettere di fumare ora è possibile!

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.

Trucchi e strategie utili per smettere di fumare. Il testo non colpevolizza i fumatori, ma li incoraggia e li spinge a perseverare nel loro proposito di non fumare mostrando i lati positivi, a livello di qualità di vita, della rinuncia alla nicotina. Anche i suggerimenti spiccioli, concreti, possono aiutare e vengono puntualmente elencati.

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!

Programma di Feng Shui e Armonia della Mente Tecniche e Strategie per Migliorare l'Equilibrio Mentale ed Energetico nella Casa COME INFLUISCE IL CORPO FISICO ED EMOZIONALE NELLA CASA Come rintracciare le energie che ti influenzano attraverso la conoscenza del tuo corpo fisico. Come ti aiuta il pensiero positivo a migliorare il corpo e la mente canalizzando l'energia. In che modo l'inconscio ti aiuta a migliorare le potenzialità della tua mente. Come rilassare efficacemente corpo e mente attraverso l'autorilassamento. Come trovare la soluzione ai problemi attivando il corpo fisico e la mente. COME GESTIRE LO STRESS E VIVERE PIU' TRANQUILLI Come può influire lo stress negativo sulla tua psiche e provocare disturbi fisici. In che modo la respirazione diaframmatica aiuta a calmare il tuo stato emozionale. Come assorbire energia e forza vitale attraverso le fasi respiratorie. Come riuscire a gestire le tue emozioni attraverso la respirazione. IN CHE MODO POSSIAMO MIGLIORARE LO STATO MENTALE Come fare per scoprire qual è la chiave del tuo successo. Come trovare il coraggio di cambiare per trovare la via del successo. Come scegliere bene le parole che utilizzi per plasmare positivamente il destino. Come utilizzare la metafora in quanto elemento che rappresenta le potenzialità umane. Come eliminare o trasformare una convinzione negativa. COME VIVERE IN ARMONIA CON IL FENG SHUI Scoprire cosa rappresenta l'arte del Feng Shui e quali vantaggi se ne possono trarre. In che modo l'energia del Ch'i si manifesta e come si trasforma negli elementi presenti in natura. Come l'energia del Ch'i aiuta ad armonizzare la casa garantendo vita, benessere e salute. Cosa rappresenta il Ba Gua nel Feng Shui e perché è così importante. Come trovare le disarmonie in casa e cosa fare per eliminarle. COME INFLUISCONO I MATERIALI DA COSTRUZIONE In che modo le costruzioni dell'uomo possono contribuire a modificare l'equilibrio ambientale energetico. Perché la pietra è il materiale da costruzione più usato e come si manifesta a livello energetico. Cosa rappresenta il cemento nelle costruzioni ed energeticamente. Come si presenta il ferro nella relazione con l'uomo e con la sua energia. Che tipo di materiale da costruzione è il vetro e come si estrae in natura. In che modo la terracotta rappresenta un elemento armonioso per la casa. COME SCOPRIRE LE ENERGIE SOTTILI PRESENTI NELLA CASA Quali sono le energie sottili e come si riconoscono. Come individuare i campi magnetici che possono alterare il corpo bio-plasmatico. Come i Chakra possono diventare centraline di raccolta delle energie sottili. Come si influenzano i campi elettromagnetici attraverso le energie sottili. Come riuscire a bloccare o ridurre le energie dannose che si insediano nella tua casa. COME USARE I CRISTALLI PER PULIRE GLI AMBIENTI Che cos'è il cristallo e in che maniera può esserti utile contro le energie dannose. In che misura il cristallo attiva i chakra pulendoli ed energizzandoli. Conoscere i diversi metodi per pulire i cristalli nella tua casa. Come capire e interpretare le diverse caratteristiche dei cristalli. L'importanza dell'elemento acqua nella vita e nella storia dell'uomo.

Hai mai provato a smettere di fumare? Se sei giunto fino a qui credo proprio di sì. Immagino anche che ci sarai riuscito a volte ma il punto è che hai sempre ricominciato. Non preoccuparti, è così che funziona, tutti i metodi per smettere di fumare falliscono perché non considerano l'aspetto mentale. Il metodo e le strategie qui descritte mirano a creare cambiamenti oltre che nei comportamenti, nelle convinzioni del fumatore, questo cambiamento di convinzioni è alla base di un cambiamento di abitudini definitivo. Hai l'opportunità di avere gli strumenti per smettere definitivamente di fumare, preferisci ora continuare a provare a smettere con i soliti metodi che non funzionarono un tempo e che quindi non funzioneranno nemmeno in futuro oppure preferisci imparare come cambiare le tue convinzioni e quindi abitudini rispetto al fumo definitivamente? Ricorda che nasci non fumatore, questa è la tua identità, riprenditela!

Quando parliamo con qualcuno lo influenziamo. E se anche non diciamo nulla, il nostro silenzio lo influenza. La comunicazione cambia la neurochimica dei cervelli, cosa che raramente accettiamo per il timore di passare per manipolatori, ma, consciamente o meno, tutti manipoliamo i pensieri, i sentimenti e le azioni delle persone. Oggi la capacità di comunicare è ritenuta ancora più importante dell'ambizione, dell'educazione, del lavoro e anche delle competenze tecniche.

Questo volume raccoglie i poster e le comunicazioni presentati durante il I Congresso di FeDerSerD, tenutosi a Cernobbio tra il 17 e il 19 ottobre 2002. I lavori, suddivisi in quattro sessioni - Organizzazione, Prevenzione, Trattamento e Riabilitazione, Valutazione - erano consultabili durante i lavori congressuali grazie ad un sistema di presentazione video. La ricchezza dei contenuti e la qualità delle elaborazioni hanno spinto a raccogliere e rendere ulteriormente consultabili i contributi presentati. Sono rappresentati tutti gli ambiti all'interno dei quali si anima attualmente il dibattito scientifico e istituzionale in materia di dipendenze e stili di consumo patologici; le metodologie, anche le più moderne, sono ampiamente descritte e commentate. Non mancano inoltre stimoli critici per la riorganizzazione dei servizi, centrali in questo momento di rapida evoluzione della fenomenologia delle dipendenze. Un libro che testimonia la vitalità culturale che tuttora pervade gli operatori che lavorano in questo settore e che ne sostiene l'agire quotidiano tra il desiderio di fare e la necessità di sapere. (Editore).

Il libro, scritto da uno psicologo e psicoterapeuta, cerca di affrontare con un linguaggio semplice e alla portata di tutti tematiche con cui ognuno di noi si potrebbe trovare a confrontare nel

vivere quotidiano. Il linguaggio utilizzato è semplice e diretto, per consentire anche ai non addetti ai lavori di comprendere facilmente gli argomenti trattati. Uno stimolo per parlare di felicità, emotività, interpretazione dei sogni, bugie, violenze in famiglia e tanto altro, con un'ottica a volte controintuitiva e per certi versi scomoda. Scomoda quanto può esserlo a volte la realtà, quando ci costringe a confrontarci in maniera diretta con alcune verità quotidiane, che sembrano riguardare solo gli altri ma che spesso ci toccano molto più di quanto ognuno di noi non vorrebbe. Un libro che punta quindi alla riflessione, all'autocoscienza e alla discussione."

Ti capisco... Sei un fumatore abituale, e spesso ti viene in mente l'idea di smettere per te stesso e per la tua famiglia? Questo è già un primo passo verso l'individuazione del problema, infatti, come te, oltre 3 milioni di fumatori vorrebbero smettere, senza però avere successo. La principale motivazione per la quale non riesci a eliminare il fumo dalla tua vita, è dovuta in grandissima parte ad un atteggiamento mentale sbagliato verso il problema. L'unico modo per smettere realmente di fumare è cambiare il proprio mindset, e grazie a questo libro potrai imparare a farlo utilizzando un metodo definitivo, che ti aiuterà passo dopo passo ad abbandonare le sigarette senza lottare contro la tua stessa mente, e ti aiuterà a non ricadere mai più nel "vizio" del fumo dopo che avrai smesso. Questo libro ti insegnerà - Qual è l'assetto mentale di base che devi mantenere, cosa fondamentale per guardare il problema con occhi diversi e iniziare a combatterlo senza sforzi immediatamente - In che modo la sigaretta riesce a catturare la tua mente rendendoti schiavo proprio come un pesce all'amo - A capire la mente del fumatore seriale, per poter iniziare a sviluppare fin da subito i giusti pensieri e atteggiamenti che ti permetteranno giorno dopo giorno di rimuovere completamente le sigarette dalla tua vita - Come liberarti dall'incantesimo mentale del fumo, per spezzare senza fatica quelle catene che ti tengono mentalmente collegato alle sigarette e ridurre il consumo fino a smettere completamente - La Strategia GANDI4, un metodo infallibile anti-ricaduta che ti farà capire come neutralizzare velocemente la voglia di fumare, eliminando totalmente il bisogno fisico e mentale della sigaretta senza viverlo come una mancanza e senza paura di ricominciare - Come non ricadere mai più nel baratro del fumo, grazie al sistema di sostegno online anti-ricaduta denominato NONCIRICASCO, non verrai abbandonato nemmeno dopo che avrai smesso di fumare - ... E tanto altro! Ricorda... Non è mai troppo tardi per smettere di fumare, anche se ci hai provato diverse volte con scarsi risultati, o addirittura senza riuscirci. Con il giusto assetto mentale e con le giuste tecniche, sono sicuro che riuscirai a non toccare più una sigaretta senza starci male in alcun modo. ...Cosa stai aspettando? Clicca su "Acquista Ora" per iniziare subito il tuo processo di disintossicazione dal fumo!

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.

577.11

"Così ho smesso di fumare" è il libro che vi aiuterà a smettere di fumare per sempre. Questo libro è stato scritto da un fumatore che, dopo quasi vent'anni di fumo di due pacchetti di tabacco al giorno, ha smesso e non ha mai più fumato. Grazie alla sua esperienza, conoscerete tutte le verità e le bugie su come smettere di fumare. Smettere di fumare non è una cosa facile, ma questo libro e il suo autore vi accompagneranno in tutto il processo per consentirvi di raggiungere il vostro obiettivo. Forza, facciamolo!

Un libro che racconta con leggerezza e ironia come raggiungere il Santo Graal dell'uomo moderno : una forza di volontà d'acciaio. Per dimagrire, per smettere di fumare, per fare jogging tutte le sere o giocare con i tuoi figli quando hai solo più voglia di spegnere il cervello. Ed essere felice mentre lo fai. Armando Elle fa di nuovo centro, raccontandoci cose difficili con parole semplici. Per avere sempre di PIU' di quelle cose che desideriamo, e sempre di MENO di quelle cose che non desideriamo. "Una lettura godibile e intelligente. Che oltretutto funziona "

Basta nominare il latte per evocare subito immagini di bambini paffuti e in salute, famiglie felici attorno alla colazione, fiumi bianchi di abbondanza e purezza. Ma le cose stanno proprio così? In realtà, il nostro rapporto con il latte è fondato su miti. Bere latte non è affatto naturale, necessario o normale e può causare parecchi problemi di salute. Scavando più in profondità, Élise Desaulniers, canadese, blogger e avvocato che si interessa di etica in campo alimentare, ha smontato i dieci miti creati attorno a questo alimento: dai suoi benefici sulla salute al «trattamento umano» dei bovini negli allevamenti; dai metodi di produzione rispettosi dell'ambiente all'impossibilità del nostro organismo di rinunciare a un alimento che crea una vera e propria dipendenza. Il consumo di latte e latticini non è naturale, normale e necessario, come ci inducono a credere con le loro campagne pubblicitarie le lobby industriali. Possiamo vivere bene senza latte, e probabilmente anche meglio. L'edizione italiana, a cura di LUISA MONDO, medico chirurgo, specialista in Igiene e Medicina Preventiva, è arricchita dai dati aggiornati sulla condizione dell'industria lattiero-casearia nel nostro Paese, e da un approfondimento sul Codice internazionale sulla commercializzazione dei sostituti del latte materno: perché una corretta informazione comincia già dallo svezzamento.

Il pensiero crea. Quante volte lo abbiamo sentito, quante volte ce lo siamo detti. Sembra tutto molto semplice: penso di godere di ottima salute ed essere ricco, e per magia tutto ciò si materializza davanti me. Ma non è proprio così semplice, come ognuno può osservare dalla propria esperienza. Non lo è, fondamentalmente, perché anche se sviluppiamo un'intenzione, dentro di noi, probabilmente inconsciamente, non lo riteniamo possibile. Il lavoro che dobbiamo fare è trovare il modo giusto per individuare ed eliminare le nostre credenze limitanti, scoprendo molto spesso che è solo questione di cambiare prospettiva, punto di vista. Per questo partiamo dalla fisica quantistica, che ci fornisce la base scientifica, quindi l'autorità, che ci serve per giustificare il funzionamento dei principi presi in esame. Spesso infatti scienza, spiritualità e religione dicono la stessa cosa, con parole diverse. Per dare un'esempio quello che per la spiritualità si chiama "Legge di Attrazione", per la fisica quantistica è "l'osservatore collassa l'onda in particella" e per la religione è il "libero arbitrio". Stesso principio, parole differenti. La nostra vita è fatta di priorità, prendiamo continuamente decisioni che ne escludono altre, e che portano a cambiamenti più o meno radicali. Ogni emozione non ha di per sé un significato buono o cattivo: siamo noi che, condizionati dal nostro passato, le interpretiamo e le trasferiamo alle nostre aspettative del momento, generando automatismi, le cosiddette abitudini, difficili da smaltire da soli.

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.

Programma di L'Ipnosi per Smettere di Fumare Come Diventare un Ex-Fumatore in Due Ore grazie a Una Sola Seduta Ipnologica 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-cosciente 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 cosciente 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.

Tutti sanno che fumare è una cattiva abitudine ma le uniche persone che sanno quanto sia difficile smettere sono le persone che ci hanno provato. Questo libro nasce dall'esperienza diretta dell'autore che indica un insieme di tecniche e consigli che lui stesso ha testato e usato per vincere il fumo. Con un linguaggio semplice l'autore illustra le principali terapie mediche, i rimedi naturali e le tecniche mentali per sconfiggere la dipendenza dalla sigaretta, mettendole a disposizione affinché ogni fumatore riesca a trovare la strategia migliore per sé e intraprendere la strada verso una vita libera dal fumo.

[Copyright: 6bc74b88cc2675976b801233a00509c8](https://www.copyright.com/lookup.jsp?copyright=6bc74b88cc2675976b801233a00509c8)