

Il Piccolo Libro Per Smettere Di Fumare

È un libro interessante che richiama la vita di tutti noi, che riguarda ciascuno di noi. Lo scrittore sottolinea gli aspetti della nostra vita a partire dalla sua vita personale e dalla sua esperienza, esponendo i sentimenti e le emozioni che ha provato nella sua vita e che, certamente, ha provato ognuno di noi, nel bene e nel male.

Nikki arriva a Las Vegas con Ethan e Duncan, alla ricerca della sua famiglia. Presto scoprirà che non tutto è come sembra e non saprà più di chi potersi realmente fidare. Nel frattempo, Celeste si gode le notti nella città del peccato ed inizia a tessere una nuova alleanza con un'altra specie di immortali, che faranno qualsiasi cosa pur di mettere le mani su Nikki.

In questo libro Allen Carr - V Edizione aggiornata al 2020- applica il suo metodo al problema riguardante il consumo di alcol smontando, pagina dopo pagina, con incredibile semplicità e chiarezza, tutte le illusioni che lo circondano. Carr, una volta svelata la natura della trappola nella quale si è finiti, mostra come uscirne in modo facile e definitivo, con la certezza di poter vivere felicemente senza più il desiderio o il bisogno di bere. Il libro è essenziale per la comprensione del perché l'alcol stia letteralmente "dilagando" nella nostra società, ma soprattutto offre una soluzione semplice e immediata a chiunque voglia voltare le spalle ad un problema che lacera famiglie, favorisce il crimine, costa milioni di euro, mina la salute e distrugge la vita.. Se vuoi, con questo acquisto, puoi ottenere subito un e-book gratuito dal titolo "Fumo: tre storie e 10 consigli", inviando una email a:

EwiEditrice@gmail.com

Il viaggio del processo penale, con l'ironia ed il sarcasmo così che diventa un triste gioco. Esasperando le funzioni degli Attori principali. Ma v'è un nuovo gioco "un Mandato di Cattura non si rifiuta a nessuno" che prende in giro sdrammatizzando, il momento buio della vita di chi è stato arrestato e dove capiremo che il detenuto è spesso più libero di chi invece è liberamente detenuto, nelle sue forme e costretto nella vita che invece non vuole.

Questa è la storia di Giulia, della bionda e della loro decisione di avere un bambino e di mettere su famiglia. Giulia e la bionda sono pronte. Ma il mondo è pronto per loro? E il loro futuro bambino, che le aspetta su un isolotto magico al largo del quale Giulia passa ogni tanto per dirgli "Aspettaci! Siamo arrivando!" riuscirà a traslocare dal mondo dell'immaginazione a quello della realtà? Questa è la storia, vera, di un amore, di una maternità e di una famiglia. Non è vero che tutte le famiglie felici sono uguali. A guardar bene ci sono diversi modi di essere felici, diversi modi di essere famiglia, diversi modi di essere genitori. È vero, però, che questi diversi modi sono molto, molto vicini gli uni agli altri. Perché tutte le famiglie, e sono tante, sono alla fine uguali. E vanno chiamate famiglie. Mi sono imbattuto nel racconto di Giulia Gianni quando lei pubblicava su internet i capitoli della sua avventura di donna e di madre. Ho iniziato ad appassionarmi a questa storia, a ridere di gusto, a voler sapere come andava a finire. Ho voluto conoscere Giulia, per farle i complimenti e per dirle quello che pensavo. Che credevo fosse una scrittrice straordinaria. Che ero sicuro che la sua avventura, oltre che un romanzo sulle famiglie di oggi (sì, proprio il romanzo che avete adesso tra le mani) potesse diventare un film o una serie, e che se lei voleva mi sarebbe piaciuto aiutarla e provarci. Ora la storia di Giulia è un bel

libro. Che parla a tutti. Presto sarà una serie televisiva, anche questa capace di parlare a tutti. Perché quella dell'amore è davvero l'unica lingua che non conosce barriere e non tollera ostacoli, miopie, discriminazioni, resistenze retrograde e distinguo. E Giulia Gianni sa parlare questa lingua con proprietà, intelligenza e sorprendentemente una robusta dose di ironia. Buona lettura. Ivan Cotroneo

This book applies the Allen Carr's Easyway method to the problem of sugar addiction, unraveling the brainwashing that makes us see sugary food as a pleasure or a crutch and replacing it with clearly explained logic. This method will help you cut sugar from your diet and replace it with your favourite foods.

Il 31 ottobre 1517 Martin Lutero, che era all'epoca uno sconosciuto frate agostiniano, fa affiggere sul portale della chiesa di Wittenberg le sue celebri 95 tesi. È l'inizio del duro conflitto con la Chiesa di Roma e della Riforma protestante, che creerà una frattura mai più sanata nella cristianità. In occasione del cinquecentesimo anniversario dall'evento, Scott Hendrix ci offre un penetrante ritratto non solo di Lutero, ma anche del complesso contesto storico e sociale in cui visse. Nella nuova e audace biografia di Scott Hendrix, Lutero non ha né i tratti del santo senza macchia e senza paura, né quelli del fanatico religioso. È invece un frate della Germania del XVI secolo, un uomo cioè del suo tempo, con tutte le sue contraddizioni: uno studioso e un insegnante di straordinaria cultura, un essere umano talentuoso e imperfetto, guidato dalla visione di una «vera religione» ottimistica ma mai realizzata fino in fondo. Hendrix apre così una prospettiva del tutto inedita su una delle più dirompenti e importanti figure religiose della storia, concentrandosi sull'intera vita di Lutero, piuttosto che sulla sua sola teologia. Grazie alle acquisizioni degli studi più recenti e a un impiego estensivo della corrispondenza di Lutero, Hendrix ci restituisce un ritratto, quanto mai ricco di dettagli, di un uomo straordinario, molto devoto e coraggioso, non privo tuttavia di diverse zone d'ombra.

Un viaggio per tappe dentro quei luoghi magici del turboconsumismo dai quali la recessione rischia di sbatterci fuori. Bisogna imparare a muoversi con circospezione. Lia Celi lo sa perfettamente e la sua satira, divertentissima e sferzante, è anche un modo intelligente per ironizzare sul nostro ruolo di consumatori. Raffaella De Santis, "la Repubblica" Una nota scrittrice umoristica gioca con le nostre manie consumistiche, frustrate dagli stipendi sempre più piccoli e dai costi sempre più alti. Risultato? Risate e qualche idea per fare a meno del superfluo. Da leggere. "Oggi" Lia Celi ci racconta i templi del consumo, dall'ipermercato al negozio biologico, dalla libreria alla profumeria. E ci accompagna all'uscita con un sorriso e qualche idea in più. Brunella Schisa, "il Venerdì di Repubblica" Le statistiche parlano chiaro: lo shopping si è congelato e le compere senza pensieri sono un lontano ricordo. La via d'uscita è quindi rieducarsi alla moderazione. Come? Ridendo di se stessi e delle seduzioni con cui il mercato cerca di conquistare cuore e portafogli. Un libro divertentissimo. "La nuova ecologia"

This little gem of a book reveals all the mental strategies you need for taking control, achieving inner peace and turning even the worst-case scenarios into win-win situations. Based on the most successful stop smoking method of all time, Easyway, 'No More Worrying' offers a step-by-step summary that is perfect for use on its own or as a com...

Come fare per Guarire da soli, senza medici né medicine, da una pluralità di malattie, tra cui Allergie, Asma, Colite, Gastrite,

Diarrea, Otite, Infezioni, Miopia, Piorrea, e altre.. Malattia per malattia, questo piccolo manuale vi spiega cosa evitare e cosa mangiare, per raggiungere presto l'agognata Guarigione.

Un piccolo ricettario 100% vegetale denso di meraviglie. Troverai 30 ricette per portare in tavola piatti magnifici, facili e senza glutine. Troverai antipasti, primi, secondi, dolci: una cucina 100% vegetale facile e dedicata a chi non può o non vuole mangiare piatti che contengano glutine, un ricettario perfetto anche per chi vuole solo sperimentare questa cucina e saperne di più, grazie alle proposte della nostra chef Sonia Maccagnola. Che libri ospita la collana "I semini"? Tanti piccoli ricettari dedicati a svariati temi e ingredienti, ebook da collezionare e che entreranno di diritto, anche grazie al prezzo davvero vantaggioso, nelle biblioteca digitale di ogni buon appassionato di ricette e buona cucina.

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.

Scopri i principi naturali che regolano la crescita di un bambino. Sensibilità, calma e dedizione sono indispensabili per crescere un bambino sano e felice, in modo amorevole e secondo natura. Questo libro è una guida pratica, concreta e di facile consultazione, che fornisce tantissimi consigli ai genitori, ai nonni e a tutte le persone che si prendono cura di un piccino nei suoi primi 6 anni di vita. Dalla nascita ai 6 mesi: l'importanza fondamentale dei primi giorni e delle prime settimane; come superare eventuali dubbi e incertezze; Da 6 a 12 mesi: lo sviluppo psicofisico e cognitivo del neonato; Da 1 a 3 anni: indicazioni semplici e concrete per far crescere un bimbo sano, sereno ed equilibrato, nel rispetto delle sue naturali tappe evolutive e dell'ambiente; Da 3 a 6 anni: gioco, creatività, attività fisica e socializzazione... un po' di disciplina e qualche regola per prepararsi alla scuola primaria. In questo libro: Come il più indifeso dei cuccioli diventa una creatura autonoma ed evoluta; Il linguaggio, le nuove capacità, il gioco e l'attività fisica; L'alimentazione e lo stile di vita sani e naturali; Il benessere, la salute e i rimedi naturali in età pediatrica. 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.

Il primo e unico "bignami" del copy persuasivo™ in lingua italiana. Questo libretto, pubblicato per la prima volta nel 2017, è pensato per professionisti, imprenditori e tutti coloro che hanno bisogno di comunicare per convincere e ottenere una risposta, in un mondo in cui è sempre più difficile attirare l'attenzione (e stimolare interesse). Nella nuova edizione, arricchita e potenziata, il testo è diviso in 10 capitoli, più nuove appendici (con approfondimenti e materiali operativi ulteriori) e una serie di procedure e dritte per scrivere messaggi chiari e convincenti e superare la sindrome del foglio bianco.

Concepito come libro-calendario del quale leggere un pensiero al giorno, questo testo accompagnerà il fumatore, durante tutto l'arco dell'anno, a spegnere facilmente la sua ultima sigaretta. Con al suo attivo 14.000.000 di libri venduti ed una rete di Centri in tutto il mondo grazie al suo metodo Easyway, l'inglese Allen Carr è senza dubbio la massima autorità a livello mondiale per la disassuefazione al fumo e per la lotta alle dipendenze in generale. Tratto dal suo best seller "È facile smettere di fumare se sai come farlo" Questo libro ne è la versione più breve e concisa ma comunque altrettanto valida. Un testo che ha lo scopo di far giungere ad un pubblico più ampio il messaggio di Carr e cioè che tutte le comuni idee e convinzioni riguardanti il fumo si basano su illusioni ed errate supposizioni. Una volta compreso tutto questo, si è liberi per sempre.

CONOSCERE SE STESSI: 4 PASSI VERSO L'AUTO-CONSAPEVOLEZZA Auto-consapevolezza: conoscere i vostri doni, talenti e abilità e la capacità di raggiungere il massimo attraverso essi. Se sei felice nella tua vita, non ti serve questo libro. Se no, è per te. Perché se non conosci te stesso, accadranno 3 brutte cose: •Non sarai nella giusta linea di carriera •Non sarai con la persona giusta •Non sarai felice. Non sarai contento per i primi due. Lo sai, te lo sto ricordando. Se una di queste condizioni ti riguarda, hai bisogno di questo libro. Se: •senti di voler più successo nella tua vita personale o professionale. •vuoi lasciare il tuo lavoro, ma non sai in quale ambito investirti. •scegli il compagno sbagliato (ripetutamente). •ti senti alla deriva. •stai sprestando il tuo talento in un lavoro inadatto. •pensi che le persone meno dotate di te ti siano sempre avanti nelle cose. E se: •Sei a disagio, ma non sai

perché. •Sei sempre in ansia per la tua situazione. •Ti senti depresso quando pensi a dove va la tua vita. •Pensi che ci debba essere qualcosa di meglio. •Senti che stai esaurendo il tempo per fare seri cambiamenti nella tua vita. •Vuoi agire su questi sentimenti, ma non sai come. Se hai un problema serio, ma non sai cosa sia né come risolverlo. Tutto ciò finirà abbastanza velocemente e sarai esilarato nel processo! Ti sentirai meglio, svolgerai meglio i tuoi compiti guadagnando maggiore auto-consapevolezza ogni giorno. La consapevolezza di sé viene prima. Questo libro non ha la pretesa di voler rispondere a tutte le domande sul SÉ. È una introduzione al "sé", basata sul mio primo libro, "Chi sei e che cosa ci fai qui? Il modo per conoscere se stessi e ottenere quello che vuoi". Le quattro

Un uomo, in un appartamento di Montevideo, cerca di scrivere un romanzo. In una sorta di diario lungo un anno, l'autore parla di gialli che non riesce a smettere di leggere, degli amori passati e di quello per Chi, la donna amatissima, non più amante ma amica, sorella e custode, di passeggiate, giochi elettronici e pornografia, della paura di morire e del mal di schiena, delle sedute psicoanalitiche e di enigmistica. L'ossessione del Romanzo luminoso porta il suo autore fuoripista, suggerendogli divagazioni e mille storie diverse. Romanzo-mondo nella dismisura, nello splendore pacato del ritratto di un uomo alle prese con una sfida decisiva, nella ricchezza di una scrittura che insegue la verità profonda delle cose, sapendola diffusa, imprecisa, inesatta. Il romanzo luminoso è, per diversioni e inciampi, una grande storia d'amore, il ritratto di una Montevideo dove le ramblas sono affollate di librerie, e soprattutto la cronaca di una vita normale che si mostra per quello che è: un'avventura, fascinosa e strana come il più aggrovigliato degli intrighi.

Quando Emma, Alessandro e Gianpaolo scoprono che il loro negozio preferito, la Libreria Dietro l'Angolo, sta per essere comprata dall'odioso Ciro Palumbo, sono sconvolti. Un Palumbo che ama i libri è più assurdo del bastardino di famiglia che mangia insalata! Davanti a un fatto così sospetto, la Banda delle Polpette non può non entrare subito in azione. I ragazzi affronteranno l'indagine più rischiosa di sempre, in una corsa contro il tempo per salvare il destino della libreria!

Nel Silenzio delle conchiglie Helen Keller, una delle donne più famose di tutti i tempi, racconta i primi anni della sua vita. Siamo nel 1880, la piccola Helen ha solo pochi mesi quando viene colpita da una terribile malattia in seguito alla quale perde la vista e l'udito. La sua vita diventa all'improvviso silenzio e buio senza fine. L'impossibilità di comunicare con gli altri la tortura fino all'età di sette anni, quando finalmente arriva un angelo: Anne Sullivan, una delle primissime insegnanti in grado di confrontarsi con alunni sordi e ciechi. È l'inizio di una nuova vita. Grazie ad Anne la piccola Helen imparerà a leggere, scrivere e in seguito a parlare così come imparerà il significato della parola "amore". Sostenuta da una passione senza fine e da un coraggio eccezionale, Helen Keller diventerà il simbolo di una straordinaria battaglia per la libertà raggiungendo traguardi impensabili per qualunque donna del suo tempo. Grande come Nelson Mandela, Madre Teresa e Martin Luther King, Helen Keller è stata d'esempio per milioni di persone in ogni continente. La sua storia vi commuoverà profondamente e cambierà per sempre il vostro modo di vedere il mondo.

Una grande agenzia di pubblicità sulle rive dell'immenso lago di fronte a Chicago, nel cuore dei grattacieli più antichi d'America.

Qui, tra open space e cubicoli, tra computer e stampanti, si svolge la commedia umana di un gruppo di giovani spregiudicati e sognatori, cinici e brillanti, che ogni mattina, fatalmente, si incontra nello stesso luogo: in ufficio. Carl, Karen, Benny, Amber, Jim, sanno tutto di tutti. Sanno che Tom è pazzo, e che Lynn, il boss, ha un tumore al seno. Sanno che il vecchio Brizz se la passa male ed è finito nella classifica di Quale vip muore prima, anche se non è una celebrità. Sanno chi è nelle grazie del capo e chi verrà fatto fuori. Sanno tutto di tutti perché quell'ufficio è ormai la loro vita. E in quelle stanze, tra corridoi e scrivanie, scopriamo un mondo, l'universo intero della nostra gioia e del nostro scontento, l'affetto e la competizione, lo struggimento e il disprezzo, il desiderio e la privazione, in fondo la vita stessa, perché nessuno ci conosce davvero quanto le donne e gli uomini che ogni giorno ci siedono accanto.

Tra le tante creazioni idiote ideate dalla mente umana, la sigaretta si distingue per la sua semplicità: altro non è che un ciucciottolo per adulti. Molti consigliano di smettere di fumare per evitare di avere problemi di salute, ma bisognerebbe smettere per una cosa ancora più importante della cura del corpo: la considerazione del proprio intelletto; essere incapaci di smettere di fumare dovrebbe essere considerato un insulto all'intelligenza umana, sottomessa ad un po' di erba secca arrotolata in un pezzo di carta. In questo libro, non ti darò i classici consigli sulla salute, ma ti insulterò come meriti, cercando di motivarti e liberarti dalla schiavitù idiota che ti governa dandoti qualche consiglio non banale per rafforzare la tua forza di volontà. In poche parole, fumare è da idioti, e se i consigli pacati che avrai sicuramente ricevuto non ti sono serviti, forse qualche schiaffo morale riuscirà a spronarti.

Come perseguire la felicità e acquisire forza? In che modo dovremmo rapportarci alle nostre paure o affrontare la morte di una persona cara? Come gestire i momenti di difficoltà? Sebbene l'istruzione tradizionale non affronti tali problematiche, è esattamente ciò di cui si occupavano le antiche scuole di filosofia: insegnare come vivere la propria vita al meglio. Oggi queste scuole non esistono più, ma non si è invece esaurito il bisogno di una filosofia che ci guidi nella vita. Al cuore dello Stoicismo c'è l'obiettivo di condurre una vita serena e di ottenere gli strumenti per fronteggiare le avversità. Unendo la saggezza senza tempo di quest'antica filosofia a consigli pratici da applicare nella propria routine quotidiana, Il piccolo libro dello Stoicismo si rivolge a chiunque cerchi calma e serenità in un mondo caotico. Illustrando in maniera chiara e alla portata di tutti il pensiero stoico, Salzgeber propone anche 55 esercizi per aiutare le persone a compiere il passo più importante: far sì che la saggezza contenuta nelle pagine di un libro si tramuti in azione.

Il male è dietro l'angolo e le persone più care sono le più pericolose. Il demone Alex è venduto dal padre a Satana, mentre i suoi amici sono offerti in sacrificio nella cripta di un santuario dove una setta di monaci prega l'Oscurità, si disseta di sangue umano e tiene in ostaggio l'amata Marian. Assieme al detective Canningher e al vecchio studioso Dixon, Alex deve contrastare l'odio e distruggere per sempre la setta. Un intruglio di azione e di sacralità tra tombe,

luoghi fantastici, paradisi, creature mistiche, ambientato in un'isola straordinaria: l'Irlanda. L'edizione digitale inoltre include Note e Capitoli interattivi, Notizie recenti sull'autore e sul libro e un link per connettersi alla comunità di Goodreads e condividere domande e opinioni.

Il piccolo libro per smettere di fumare Il piccolo libro per smettere di fumare Il piccolo libro illustrato per smettere di fumare È Facile Smettere di Preoccuparsi se sai come farlo Ewi Editrice

In "È facile smettere di preoccuparsi se sai come farlo" Carr rivolge la sua attenzione alle nostre inquietudini ed alle nostre paure nel confrontarci con le difficoltà. Usando il suo comprovato metodo, affronta un problema che, in varia misura, attanaglia tutti noi. Sia che vi sentiate continuamente assillati dalle preoccupazioni, sia che queste siano solo compagne intermittenti della vostra vita, troverete in questo libro un valido aiuto. Come ci mostra Carr, l'apprensione può non essere parte integrante della nostra esistenza e l'eliminarla ci permetterà di raggiungere il nostro reale potenziale. Il metodo rivoluzionario per abbandonare le vecchie abitudini e ricominciare da capo. Un cammino di molti chilometri inizia con un solo passo. Leggere questo libro è il primo passo verso il cambiamento! Sei schiavo delle abitudini? Le tue dipendenze (non solo il fumo e l'alcol, ma anche le relazioni affettive) ti fanno sentire in gabbia? Vorresti lasciarti tutto alle spalle e sentirti completamente nuovo, ma pensi di non avere la forza di volontà sufficiente? La psicologa Amy Johnson spiega come superare definitivamente le cattive abitudini e ricominciare da capo. Basandosi sui più recenti risultati delle neuroscienze e mettendo a frutto insegnamenti spirituali senza tempo, questo libro ti aiuterà a capire che non devi identificarti con le tue abitudini e dipendenze: le connessioni cerebrali che ti trattengono in circoli viziosi possono essere facilmente deviate attraverso piccoli cambiamenti da operare nella vita di tutti i giorni, senza eccessivi scombussolamenti. Intervenendo a monte di questo processo, potrai senza difficoltà spezzare le cattive abitudini. E cambiare vita. «Questo libro vi aiuterà a liberarvi non solo delle azioni ma anche dei pensieri che creano dipendenza. Perché sono loro i veri colpevoli! Un libro chiaro, profondo, ben scritto e rivoluzionario!» Ami Chen Mills-Naim «Parole chiare e di grande saggezza e suggerimenti di immediata attuabilità rendono questo libro in assoluto la lettura numero uno per chi voglia combattere e sconfiggere le proprie cattive abitudini. Una luce potente che porta sollievo istantaneo, speranza e pace.» Erika Bugbe Amy Johnson dottore di ricerca, dedica gran parte della sua attività ad aiutare persone che assumono abitudini indesiderate. Ha clienti sparsi in tutto il mondo e lavora attraverso programmi di coaching, workshop e ritiri. Autrice di libri e manuali di successo, scrive per il «Wall Street Journal», collabora con la trasmissione televisiva The Steve Harvey Show e con il sito oprah.com.

La personalità di Donald Trump è? poliedrica e composita: c'è? il Trump razzista, il Trump sessista, il Trump in bancarotta, il Trump bugiardo, il Trump paranoico, il Trump incapace, il Trump imbroglione, il Trump prepotente e molto

altro. In questo volume, agile ma accuratamente documentato, Trump viene messo a nudo: la verità? dietro lo sfarzo. È stato definito salvatore dell'America, un demagogo e un potenziale dittatore. È pertanto necessario conoscere i fatti che lo riguardano.

Un lavoro, un progetto, una relazione: tutto, all'inizio, costituisce un'esperienza eccitante. Poi subentrano i primi ostacoli e, infine, arriva la fase più difficile. Quella in cui non vi divertite più e dovete solo stringere i denti. A quel punto vi domandate se ne vale davvero la pena. Forse siete entrati nel "fossato": una crisi temporanea che potete superare con uno sforzo in più. Oppure si tratta di un vicolo cieco, una situazione che non potrà mai migliorare, neppure con il massimo impegno. Secondo Seth Godin, ciò che caratterizza i migliori è la capacità di reagire nel modo giusto: cioè mollare subito, senza sensi di colpa, i vicoli ciechi e impegnare le proprie risorse per conquistare l'altra sponda del fossato. I vincenti sanno che i fossati più larghi e difficili riservano il premio migliore e che diventando leader di una nicchia conseguiranno profitti, gloria e sicurezza per il futuro. Questo piccolo libro vi aiuta a capire se vi trovate in un fossato e vi incoraggia a superarlo perché vi ripagherà delle vostre fatiche. Se invece siete in un vicolo cieco, vi aiuta a trovare il coraggio di mollare, perché possiate essere vincenti in un'altra iniziativa.

In questo libro, che vi cambierà la vita, Allen Carr indirizza il suo eccezionale metodo Easyway alla soluzione del problema che affligge migliaia di persone causando grandi disagi, sensi di colpa, imbarazzo e che trasforma le vacanze in un incubo: la paura di volare. "Volare senza paura è facile se sai come farlo" mostra come la paura di volare non sia qualcosa di cui vergognarsi ma, pur facendo parte della natura umana, si basa su numerose convinzioni errate. Eliminando queste ultime si elimina anche la paura stessa ed il volo diventerà un'esperienza di cui godere appieno.

Presents the Easyway method for quitting smoking, based on a factual understanding of the harm of cigarette addiction and practical advice on how to successfully break the habit.

[Copyright: bd39d8c07f1adaf197dd5357124d2101](https://www.pdfdrive.com/Il-Piccolo-Libro-Per-Smettere-Di-Fumare-p123456789.html)