

Smettere Di Fumare Con Lipnosi

L'ipnosi non è, come vogliono i miti e i pregiudizi, uno stato di perdita della coscienza, ma al contrario una condizione naturale che si avvicina e si integra alla veglia; spesso attraversiamo stati di suggestione o di trance che ci aiutano a gestire meglio la realtà circostante. La trance ipnotica, inoltre, non è indotta con metodi magici e misteriosi, ma auto-indotta dal soggetto, mentre il ruolo dell'ipnotizzatore è solo quello di facilitare il processo. I saggi raccolti in questo volume disegnano una panoramica completa dell'ipnosi: la sua storia, i processi che la producono e regolano, i suoi usi. Per più di un decennio gli autori, quattro famosi terapeuti, ne hanno studiato le caratteristiche e sono giunti a elaborare nuovi metodi per impiegarla con successo in particolare nel campo della Terapia Breve. Proprio perché è «naturale» e si fonda sulle caratteristiche individuali del soggetto, infatti, l'ipnosi si è rivelata efficacissima per aiutare i pazienti a liberarsi dai propri comportamenti patologici grazie all'auto-persuasione, senza alcuna imposizione esterna. Vedremo per esempio come in una sola seduta si possa ottenere una piccola magia: smettere di fumare. L'ipnosi non ha più segreti? Ne ha solo uno: il «vero interesse», cioè l'osservazione attenta e partecipe del soggetto e dei suoi comportamenti. Questo è il messaggio centrale attorno a cui gli autori costruiscono i loro lucidi, chiari interventi, indispensabili per i professionisti che vogliono arricchire e affinare i propri strumenti terapeutici ma affascinanti anche per il lettore non specialista, a cui offrono uno sguardo privilegiato su un fenomeno che riserva molte sorprese.

Smettere di fumare con l'ipnosi
Aiutare le persone a smettere di fumare con l'ipnosi. Un nuovo metodo in tre sedute
L'ipnosi Per Smettere Di Fumare. Come Diventare un Ex-Fumatore in Due Ore grazie a Una Sola Seduta Ipnotica.
(Ebook Italiano - Anteprema Gratis)
Come Diventare un Ex-Fumatore in Due Ore grazie a Una Sola Seduta Ipnotica
Bruno Editore

In questa pubblicazione illustriamo sinteticamente alcuni aspetti della medicina olistica e alternativa riconducendola a specifiche sintomatologie e possibili rimedi per ridurre gli stati sintomatici di alcune patologie e disturbi particolari. In pratica, presentiamo 101 utili suggerimenti davvero alternativi, che possono aiutare a stare bene ed in armonia con se stessi. Purtroppo, anche se sappiamo che alcune pratiche e abitudini potrebbero giovare alla nostra salute, spesso per molte ragioni, non li applichiamo con costanza riducendo così le possibilità di risoluzione dei nostri problemi di salute sia fisica che psicologica. Dovremmo abituarci a praticare questa filosofia di vita in tutti gli ambiti della nostra esistenza, così come hanno fatto moltissime persone prima di noi, che, stando alla loro testimonianza, hanno trovato grande giovamento dall'applicazione di tali pratiche. Per approfondimenti sugli argomenti trattati, alla fine di questo breve saggio, alcune segnalazioni bibliografiche utili per coloro che desiderano capirne di più dell'approccio di tipo olistico.

Fumare: tutti abbiamo una buona scusa per farlo... Fumare fa parte delle nostre manie, delle nostre abitudini. Fa parte... di noi stessi. Non è vero? Soprattutto quando fumiamo da anni... Come ho fatto anche io. Tutti e tutte noi abbiamo una buona scusa per fumare: per rilassarci quando si è stanchi, perché è conviviale, quando si ha molto stress, quando siamo malati, quando siamo in buona salute, quando capita un gioioso evento da festeggiare, quando capita una pesante perdita da consolare... Sono le stesse scuse a cui mi sono aggrappata anche io. Finché non ho smesso di fumare. ...in 2 giorni. Davvero. Una lunga storia Sì, è vero. E in questo libriccino vi spiegherò come ho fatto. È solo dopo una lunga serie di tentativi infruttuosi, cocenti sconfitte, pietosi fallimenti, memorabili frustrazioni, che... ho trovato la rivelazione. E in modo assolutamente casuale, involontario, impreveduto. Vi è mai capitato di realizzare qualcosa senza aspettarvelo, così all'improvviso? Di comprendere una grande verità? Di aprire gli occhi? Come un'illuminazione! È vero, potremmo dare prova di profondo cinismo e dire: "Fumatori e fumatrici di tutti i paesi uniamoci! Continuiamo a fumare e ad affumicare gli altri, sosteniamo tutti quelli che profittano di noi: i produttori di tabaccoi produttori di sigarette tabaccaiolo Statoi mediciecc. Siamo felici! Pienamente consapevoli della nostra situazione, continuiamo a trascinare le nostre catene, a comprarne ancora, a essere prigionieri... Viviamo felici del nostro destino!". Non è vero? Eppure, a parte i soldi che spendete, fumare non vi apporta niente di particolare. Tranne, naturalmente, tutta una serie di inconvenienti e fastidi, problemi e guai di varia natura. Ve li elencano tutti i giorni. Lo sapete, vero? È ora di smettere! È venuto il momento di fermare tutto ciò. Io l'ho fatto. E desidero condividere con voi questa mia esperienza. Sono sicura che questo libriccino sulla sigaretta vi farà cambiare idea. Vi farà cambiare vita. E vi costerà poco più del prezzo di un pacchetto di sigarette, anche meno in formato Kindle. Allora, perché non ci provate? Con affetto, Cristina PS: e se decidete di farla finita con la sigaretta, fate passare anche voi il messaggio che è possibile riuscirci.

Rapiti dagli alieni, incontri ravvicinati del terzo tipo, posseduti ed esorcismo, stregoneria, cacciatori di fantasmi e fantasmi presunti, stigmati e stati di premorte, antichi astronauti, viaggi nel tempo e leggende metropolitane diventate fatti di cronaca vera: un viaggio nell'Italia del paranormale e degli x-files, tra testimonianze di fatti inspiegabili e persone che raccontano storie ai confini della realtà, raccolte per anni da un cronista per i più noti settimanali nazionali. Senza mai perdere di vista la bussola indicata dalla scienza, il viaggio incontra anche studiosi che, per vita professionale, hanno tutti i crismi dell'attendibilità, ma che narrano vicende incredibili e portano alla riflessione nei Demoni di Fëdor Dostoevskij: «Amico mio, la verità autentica è sempre inverosimile».

Saggi - saggio (143 pagine) - Il cambiamento personale, tra ipnosi, comunicazione, psicoterapia e apprendimento Un formatore e uno psicologo ti accompagnano in un viaggio per imparare a comprendere e a gestire il cambiamento, che è alla base della vita. Il libro contiene le mappe mentali che ti possono indicare i percorsi più sicuri ed efficaci per raggiungere la meta, ma tocca a te esplorare il territorio. Solo in questo modo otterrai infatti ciò che le persone desiderano sempre, ma di cui hanno paura: cambiare per diventare ciò che si è. Mario Bonelli, professionista esperto di tecniche come il mentalismo, il dialogo strategico e l'ipnosi ericksoniana, ha lavorato come manager in contesti aziendali nazionali e internazionali. Nel 2010, a Parigi, ha conseguito il "Master" in Transition & Change Management. Fornisce consulenza, formazione e coaching in ambito di: management, soft skills, leadership, comunicazione, marketing, vendite, gestione del personale, percorsi di outplacement e team building. Antonino Fazio,

laureato in filosofia e in psicologia, ha lavorato a lungo come direttore didattico. È autore di saggistica e narrativa di vario genere. In particolare, ha curato insieme a Riccardo Valla il volume *L'incubo ha mille occhi* (Elara, 2010) e ha pubblicato un saggio sulla relazione amorosa (*Di cosa parliamo quando parliamo d'amore?*, Tempesta, 2017).

Liberamente tratto dalla sua esilarante e ormai celebre rubrica settimanale apparsa sul «Sunday Times», in Inghilterra, e su «Rolling Stone», in America, *Chiedilo a Dr. Ozzy* coglie il Principe delle Tenebre nel ruolo di prodigio della medicina intento a narrare mirabolanti storie di sopravvivenza non incluse nel suo fortunato memoir (*Io sono Ozzy*, Arcana 2010), a dispensare consigli che nessun essere umano dovrebbe seguire e a fare luce sulla sua apparentemente sovranaturale capacità di continuare a respirare. Pazienti veri e immaginari di tutto il mondo (Italia compresa, in esclusiva per questo libro) chiedono consulti medici, psicologici ed esistenziali al Dottor Ozzy, e lui risponde con acume, un pizzico di follia e un'assoluta mancanza di tatto. Il risultato è uno spasso senza precedenti, intelligentemente paradossale come solo i grandi cervelli sanno produrre. Un libro che rilancia Ozzy Osbourne, se mai ce ne fosse bisogno, come uno dei personaggi più originali e amati dei nostri tempi.

Tra aneddoti ed episodi poco noti, scopriamo tutto su David Bowie.

239.238

Esci dalla tua zona di comfort e vinci i tuoi limiti con il potere della tua mente Questo è un manuale operativo destinato sia a chi già conosce la PNL sia a chi non la conosce. Ti propone tecniche di base della PNL, strumenti e strategie semplici ed efficaci da mettere in pratica per modificare gli schemi mentali che ti impediscono di esprimere il tuo potenziale e iniziare un programma d'azione per il tuo miglioramento. Il percorso che seguirai qui ti dà la possibilità di conoscere e utilizzare la PNL come strumento di azione diretta su di te. Ti dà gli strumenti di base di riprogrammazione mentale per imparare a usare il tuo cervello in modo migliore, rompere le abitudini negative, superare i tuoi limiti e vivere finalmente la tua completa realizzazione. Perché leggere questo ebook . Per avere una raccolta di strategie e tecniche pratiche da utilizzare ogni giorno . Per avere uno strumento efficace e modulare, senza aver bisogno di conoscenze troppo specifiche della PNL . Per sostituire a livello subconscio schemi e modelli negativi e autosabotanti con schemi e modelli positivi, proattivi e fortificanti . Per raggiungere il pieno controllo della propria vita attraverso il potere della mente A chi si rivolge l'ebook . A chi desidera avere uno strumento pratico e immediato per migliorare la qualità della vita, dal rapporto con gli altri alle performance lavorative . A chi vuole mettere in pratica tecniche progressive e fondamentali per esprimere e gestire al meglio le proprie risorse e potenzialità personali . A chi vuole dimostrare la propria vera, autentica e profonda natura . A chi già conosce la PNL e a chi per la prima volta intende utilizzarla con lo scopo di superare i propri limiti . Agli operatori nel settore della crescita personale, del coaching e del benessere che vogliono approfondire e applicare le tecniche di PNL al loro ambito professionale

239.309

751.14

Una storia d'amore e di perdono che parla direttamente al cuore, come solo i romanzi di Guillaume Musso sanno fare. Mark e Nicole Hathaway sono giovani e felici: lui brillante psicologo, lei talentuosa violinista, vivono a Brooklyn con la loro adorabile figlia Layla. Un giorno però Layla scompare da un centro commerciale di Los Angeles, dove la madre è in tournée. In preda a una profonda disperazione, Mark abbandona il lavoro e lascia Nicole per perdersi nei bassifondi della città. Cinque anni dopo lei riesce a rintracciarlo per comunicargli una notizia sconvolgente: Layla è stata ritrovata nello stesso luogo da cui era scomparsa. Mark si precipita a Los Angeles per riportare a casa la bambina. Ma a bordo del volo per New York la sua storia si incrocia con quella di Evie, affranta da un lutto terribile, e di Alyson, divorata da una colpa inconfessabile. Unite da un solo destino, le loro vite si affacciano a un bivio inaspettato. Quando si ama non scende mai la notte è un indimenticabile viaggio lungo i sentieri dell'anima.

Mancano solo venti giorni al concerto di Natale. Claudio, direttore della corale, viene accusato dell'omicidio della sua ragazza. Carmela, una delle coriste, è la moglie dell'ispettore che si occupa delle indagini. La donna, oltre ad avere una passione per il lavoro a maglia, è anche un'abile "detective": anche questa volta il suo intuito risulterà determinante per sbrogliare una matassa molto aggrovigliata. della stessa autrice: LA DANZA MALEDETTA L'ASSASSINO VA IN SCENA LE CINQUE W Per conoscere o contattare l'autrice: www.librarsi.net

239.236

La possibilità di poter leggere nella mente di una persona sconosciuta e vedere eventi della sua vita passata e futura ha sempre affascinato enormemente. C'è una tecnica che viene usata da varie categorie di persone, tra cui i mentalisti in ambito illusionistico ma da tanto tempo da cartomanti, divinatori, sensitivi, ecc, questa tecnica si chiama "Lettura a freddo" in inglese "Cold Reading". In questo manuale vedremo approfonditamente come imparare questa tecnica e come applicarla al fine di essere in grado di fare letture della mente incredibilmente convincenti. È da premettere che la lettura a freddo non consiste in una sola tecnica ma è un insieme di tecniche, strategie e metodi che utilizzati in modo opportuno mettono in grado di raggiungere il risultato desiderato. In ambito illusionistico quindi si genera un effetto, ossia l'illusione che ciò a cui si sta assistendo sia vero, mentre altre categorie asseriscono di avere realmente dei poteri particolari e proprio grazie a questi sono in grado di leggere la mente. Un buon punto di partenza per iniziare la lettura di una persona è quello di parlarle facendo delle affermazioni generiche, che in sostanza, alla luce dell'esperienza comune sono vere e condivisibili per la maggioranza delle persone, questa tecnica serve come primo approccio in quanto chi legge la mente (possiamo chiamarlo performer per praticità) può osservare le reazioni della persona alle sue affermazioni e farsi un'idea di cosa la persona condivide di più o di cosa apprezza meno, in modo da crearsi una prima bozza di profilo della persona da "leggere". Sostanzialmente si raccolgono informazioni sul soggetto che in seguito faranno da base per emettere altre dichiarazioni su quella scia che quindi risulteranno veritiere al soggetto. Questo tipo di tecnica trova fondamento in principi psicologici e soprattutto in quello che la mente umana tende, quando ascolta informazioni o meglio affermazioni vaghe e incerte, a interpretarle e a ricordare maggiormente quelle a proprio favore. Nell'ambito dell'illusionismo viene anche utilizzata spesso l'ipnosi a scopo di intrattenimento. Nella seconda parte del manuale verrà trattata proprio la tecnica ipnotica e i modi e i limiti con i quali si può utilizzare questa tecnica per intrattenere e divertire rispettando l'etica necessaria. In questo ebook impari: IntroduzionePRIMA PARTE: COLD READINGCominciamo con la Cold ReadingOnestà intellettuale del Lettore a freddoStrumenti utilizzati nelle letture a freddoTipologie di soggettiLettura a Freddo in PraticaUso della PsicologiaAlla fine della letturaSECONDA PARTE: IPNOSIParlamo di IpnosiIpnosi e SuggestioneTecniche di induzione IpnocicaEpilogo

239.220

Davide Colasante inizia ad interessarsi all'ipnosi sin da ragazzino imparando dal padre già esperto ipnotista. L'arte dell'ipnosi è tramandata in famiglia e mantiene ancora quel fascino di un tempo quando ancora nulla su di essa era stato teorizzato. L'autore non tratta l'aspetto teorico, se non marginalmente in quanto ritiene la pratica l'obiettivo primario al fine di imparare ad ipnotizzare. Troverai in questo ebook le parole esatte da dire e come comportarti per ottenere l'ipnosi. Il titolo e il sottotitolo di questo e book ci dicono esattamente di cosa tratta il libro. L'arte dell'ipnosi vista da un punto di vista pratico, un vero manuale pratico per chi voglia imparare ad ipnotizzare e per chi voglia approfondire le proprie conoscenze con nuovi metodi. Niente teoria, solo pratica, pratica, pratica ! Ecco cosa trovi in questo ebook: - Introduzione - Come ho iniziato! - L'ipnosi - Cosa accade nell'ipnosi - La trance - I test di ipnotizzabilità - I test classici da utilizzare - Test della caduta in avanti - Test della caduta all'indietro - Test della mano rigida - Test delle mani intrecciate - I test rapidi - Il test degli indici magnetici - Il test dei palmi magnetici - Il test del palloncino e del mattone - L'induzione ipnotica - Le tecniche classiche - L'induzione del terzo occhio - La tecnica dell'abbandono - La tecnica dello sguardo o fascinazione - Tecnica del pendolo classica - Induzioni rapide e i test rapidi come induzione ipnotica - Induzione ipnotica con indici magnetici - Approfondimento - Induzione palmi magnetici - Induzione ipnotica con mani intrecciate (Stile Giucas Casella) - Induzione mano sulla fronte - Fissazione punto fisso - Tecnica del pendolo rapida - L'approfondimento della trance - Incorporazioni - Il conto alla rovescia - Riconoscere gli indici di trance - La suggestione iniziale o primaria - Suggestione iniziale - Suggestione di verifica - Suggestioni post-ipnotiche e collegamenti - Le routines - Collegamenti - Il risveglio - Trucchi del mestiere - La convinzione - La voce - La coerenza - Lo sguardo - L'aspettativa - La paura - La parola dormi - Altri metodi per capire se il soggetto è ipnotizzato - Lo stato d'animo dell'ipnotista - Gestire il fallimento - La re induzione ipnotica - L'ipnosi in pubblico - un breve accenno - Conclusioni 239.230

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

Soffri di un disturbo del dolore cronico? Hai la fibromialgia, la sindrome da stanchezza cronica o un'altra condizione che ti lascia costantemente in pena? Sei uno dei milioni di persone che hanno provato tutto per perdere peso, ma non sono stati in grado di perderlo? Una delle tue aspirazioni del tuo nuovo anno è finalmente quella di smettere di fumare? C'è un trattamento che può aiutare con tutte queste condizioni e altro ancora. Ipnosi. La comunità medica era solita ridere dell'ipnosi come un trucco da salotto che i maghi facevano per divertire i bambini alle feste di compleanno o intrattenere la gente nei night club facendo in modo che altre persone dicessero cose stupide o agissero in modi divertenti. E l'ipnosi può farlo, ma può anche migliorare significativamente la salute. Anche se l'ipnosi non è un trattamento medico molto comune in Occidente, è stata usata in varie forme di medicina orientale e primitiva per secoli. Mentre l'Occidente riscopre molte antiche pratiche di guarigione come l'omeopatia e la fitoterapia, i medici occidentali e gli operatori di terapia alternativa stanno riscoprendo i benefici dell'uso dell'ipnosi per curare i pazienti che non rispondono bene, o non rispondono affatto, alla medicina tradizionale occidentale. Gli studi hanno scoperto che l'ipnosi può avere un impatto positivo su molte diverse condizioni mediche comprese quelle associate a dolore cronico e stanchezza. Gli psicologi hanno usato l'ipnosi per lungo tempo come parte della valutazione psicologica e del trattamento dei pazienti. Alcuni psicologi pensano che l'ipnosi sia una forma di dissociazione, ma questo è un argomento di grande dibattito all'interno della comunità psicologica. Le prove aneddotiche dimostrano che l'ipnosi può essere di grande aiuto quando si tratta l'aspetto psicologico di problemi fisici come dipendenze o che si occupano degli aspetti emotivi e psicologici di malattie come la fibromialgia. Poiché i disturbi come la fibromialgia hanno componenti sia psicologici che fisici, i pazienti che soffrono di questi disturbi devono trattare sia le cause fisiche che psicologiche del disturbo. L'ipnosi è di solito un modo sicuro ed efficace per trattare entrambe le parti del problema allo stesso tempo. Anche se le comunità mediche e psicologiche sono divise sull'efficacia dell'ipnosi come trattamento medico, ci sono milioni di persone che hanno tratto aiuto dall'ipnosi e che ti diranno che funziona. In questo ebook trovi: **INTRODUZIONE CHE COS'È L'IPNOSI TUTTI POSSONO ESSERE IPNOTIZZATI ? IPNOSI DA SCENA COME GLI IPNOTISTI DA SCENA INGANNANO IL PUBBLICO I TRUCCHI CHE UTILIZZANO GLI IPNOTISTI STAGE HYPNOSIS VS. IPNOSI PER LA SALUTE I VECCHI BENEFICI DELL'IPNOSI LE DIECI DOMANDE PIÙ FREQUENTI SULL'IPNOSI TIPI DI IPNOSI TRATTAMENTO IPNOTICO PER CONDIZIONI FISICHE IPNOSI E DOLORE HYPNODERMATOLOGIA IPNOSI E DISTURBI DEL**

SONNO IPNOSI E PSICOTERAPIA CONDIZIONI PSICOLOGICHE COMUNI TRATTATE CON IPNOSI IPNOSI PER SMETTERE DI FUMARE IPNOSI PER PERDERE PESO IPNOSI PER I DISTURBI ALIMENTARI IPNOSI PER L'EMICRANIA IPNOSI PER L'ANSIA IPNOSI PER MALATTIE CONNESSE ALLO STRESS IPNOSI PER LA DEPRESSIONE IPNOSI CON IPNOTERAPEUTA VS. AUTO-IPNOSI DIECI DOMANDE DA CHIEDERE A UN IPNOTERAPEUTA SUGGERIMENTI PER TROVARE UN IPNOTERAPEUTA CHE COSA ASPETTARSI IN UNA SESSIONE DI IPNOTERAPIA AUTO-IPNOSI CINQUE ERRORI PIÙ COMUNI NELL'AUTO-IPNOSI DEI PRINCIPIANTI CONSIGLI PER CREARE SUGGERIMENTI IPOTNICI TECNICHE DI AUTO-IPNOSI DI BASE Le scale Il ponte CONSIGLI PER L'AUTO-IPNOSI IPNOTIZZARE GLI ALTRI DIVENTARE UN IPNOTERAPEUTA CONCLUSIONE

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!

È forse il bisogno di riparare all'errore della distrazione il filo rosso che unisce luoghi e personaggi di Né qui né altrove: la storia di un'amicizia al maschile che attraversa il tempo e pone i protagonisti di fronte all'esigenza di archiviare un modo d'essere. Paola Ciccioli, "Panorama" Né qui né altrove è una riflessione sul difficile combinarsi di geografia, tempo e destino: sull'appartenenza e sui confini, sulla memoria e sulle storie. Margherita Losacco, "Alias" L'incontro di tre amici che non si vedevano da vent'anni si trasforma in una notte in giro per la città, tra ricordi e svelamenti, verso una nuova coscienza di sé. Claudia Rocco, "Il Messaggero" La trasformazione di un luogo e con esso della sua gente. L'occasione per recuperare un'istantanea di come eravamo e sovrapporla a cosa si è diventati oggi. Presente e passato, realtà e illusioni. Olga Mugnaini, "La Nazione" Né qui né altrove è una guida sentimentale della città di Bari in forma di romanzo. O anche un romanzo notturno che contiene al suo interno una preziosa mappa emotiva della città. O ancora l'invenzione squisitamente letteraria di un luogo che esiste, ma è altro da quello che scaturisce dalla pagina. Santa Di Salvo, "Il Mattino" Il successo di questo libro sta proprio nel gioco di Carofiglio di illudere il lettore di star ascoltando una confessione sulla sua vita di romanziere per poi, nei punti cruciali, ricordare la sua inclinazione per bugie e menzogne. Francesco Longo, "il Riformista"

[Copyright: 31542cfb08aa6b08a5540632de1fa7a6](https://www.copyright.com/details.do?cid=31542cfb08aa6b08a5540632de1fa7a6)