



**¿Cómo de dejar de fumar?: Descubre por qué
volviste a caer y recupera tu vida**



Descargar



Leer En Linea

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

¿Cómo dejo de dejar de fumar?: Descubre por qué volviste a caer y recupera tu vida

Geoffrey Molloy

¿Cómo dejo de dejar de fumar?: Descubre por qué volviste a caer y recupera tu vida Geoffrey Molloy

Dejar de fumar es maravilloso. Volver a caer es deprimente. Poner fin a este ciclo interminable es DIVINO. Este libro será de especial interés para aquellas personas que consiguieron dejar de fumar con el excelente libro de Allen Carr, “Es fácil dejar de fumar... ¡si sabes cómo!” pero volvieron a caer. ¿Te suena el siguiente comentario? “Me siento tan enfadado y frustrado conmigo mismo. ¿Cómo he podido ser tan estúpido? Volví a leer el libro de Allen varias veces pero parece que no funciona como la primera vez. Estoy desesperado. ¿Qué puedo hacer?” Si es así, este libro es para ti. Tú, igual que cualquier otro ser humano, naciste como no-fumador. Es más, nunca decidiste convertirte en fumador el resto de tu vida. Lo único que hiciste, igual que otros millones de personas, fue probar un par de cigarrillos. Luego, un día te diste cuenta de que no podías dejarlo – que de algún modo te habías vuelto adicto. Ahora no puedes imaginar la vida sin fumar. De hecho, la simple idea de ‘nunca más fumar’ probablemente te hace sentirte ansioso pero a la vez te sientes cada vez más hartos y cansados de tener que fumar, hartos y cansados de ser esclavo de la nicotina y de la industria del tabaco y de la nicotina. Puede que igual que otros, dejaste de fumar, fuiste feliz de ser no-fumador, pero por razones que parecían buenas en aquel momento, que ahora parecen absurdas, encendiste un cigarrillo o puro, creyendo que de algún modo esta vez podrías controlarlo. Ahora estás fumando lo mismo que antes – incluso más. El tiempo que estuviste sin fumar parece irreal – un sueño distante. Puede que seas uno de los millones de fumadores que dejan de fumar cada noche y empiezan de nuevo cada mañana. Sea cual sea tu historia, Geoffrey Molloy te ayudará a poner fin a este ciclo que te quita tanta energía, guiándote hacia la libertad y ayudándote a volver a coger las riendas de tu vida. Geoffrey Molloy es el director del renombrado programa presencial “Es fácil dejar de fumar... ¡si sabes cómo!” y lleva los últimos dieciséis años (once colaborando con Allen Carr) ayudando a miles de fumadores a liberarse de su esclavitud de la adicción a la nicotina. Emplea sus conocimientos, entendimiento y sentido ecléctico de humor para involucrar a sus clientes ayudándoles a liberarse de sus adicciones y en muchos casos, recuperar sus vidas. Más de 500 empresas han adoptado sus programas para dejar de fumar, dejar el alcohol o gestionar la ansiedad. Ha colaborado en muchos programas de radio y televisión.

 [Descargar ¿Cómo dejo de dejar de fumar?: Descubre por qué ...pdf](#)

 [Leer en línea ¿Cómo dejo de dejar de fumar?: Descubre por qu ...pdf](#)

Descargar y leer en línea ¿Cómo dejo de dejar de fumar?: Descubre por qué volviste a caer y recupera tu vida Geoffrey Molloy

200 pages

About the Author

Geoffrey Molloy ciudadano mundial. Nació en Singapur con madre malaya y padre irlandés, educado en Chipre y en el Reino Unido. Ahora vive en su finca en Cantabria (al norte de España) con su mujer estoniana Rhea y tres de sus cinco hijos (que nacieron en España y se consideran españoles). Geoffrey salió de casa cuando tenía 16 años. Primero se formó y luego trabajó como oficial de navegación. Pasó gran parte de su vida trabajando en los países árabes y en Asia en el campo de las comunicaciones por satélite y luego como asesor en comunicaciones. Al conocer a Rhea, su mujer, se fue a España y unos años después dejó de fumar. En 1995 empezó una colaboración con Allen Carr que duró 11 años hasta su fallecimiento en 2006. Tanto en sesiones en grupo como individuales, Geoffrey ha guiado a muchas miles de personas a liberarse no sólo de su adicción a la nicotina, sino también de su adicción al alcohol y otras drogas. Aunque gran parte de su trabajo es a nivel particular, también trabaja en más de 500 empresas con sus programas para dejar de fumar y mejorar el bienestar. Ha colaborado con la CEOE para desarrollar una guía para el diseño e implantación de una política en cuanto a drogas y alcohol en el lugar de trabajo. Aparte de su trabajo con las adicciones, a Geoffrey también se le conoce por su programa ¡Socorro no puedo parar de pensar! para cambiar nuestra relación con los pensamientos y sentimientos empleando técnicas basadas en la meditación y estar atento al presente. Contribuye con frecuencia en programas de radio y televisión en España.

Download and Read Online ¿Cómo dejo de dejar de fumar?: Descubre por qué volviste a caer y recupera tu vida Geoffrey Molloy #SHDT8UEPG36

Leer ¿Cómo dejo de dejar de fumar?: Descubre por qué volviste a caer y recupera tu vida by Geoffrey Molloy para ebook en línea¿Cómo dejo de dejar de fumar?: Descubre por qué volviste a caer y recupera tu vida by Geoffrey Molloy Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros ¿Cómo dejo de dejar de fumar?: Descubre por qué volviste a caer y recupera tu vida by Geoffrey Molloy para leer en línea. Online ¿Cómo dejo de dejar de fumar?: Descubre por qué volviste a caer y recupera tu vida by Geoffrey Molloy ebook PDF descargar¿Cómo dejo de dejar de fumar?: Descubre por qué volviste a caer y recupera tu vida by Geoffrey Molloy Doc¿Cómo dejo de dejar de fumar?: Descubre por qué volviste a caer y recupera tu vida by Geoffrey Molloy Mobipocket¿Cómo dejo de dejar de fumar?: Descubre por qué volviste a caer y recupera tu vida by Geoffrey Molloy EPub

SHDT8UEPG36SHDT8UEPG36SHDT8UEPG36