



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

By Geoffrey Molloy

Download now

Read Online →

¿Cómo dejo de dejar de fumar?: Descubre por qué volviste a caer y recupera tu vida (Spanish Edition) By 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.

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

 [Read Online ¿Cómo dejo de dejar de fumar?: Descubre por qu ...pdf](#)

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

By Geoffrey Molloy

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

By 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.

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

By Geoffrey Molloy Bibliography

- Rank: #4742296 in Books
- Brand: Geoffrey Molloy
- Published on: 2012-01-02
- Original language: Spanish
- Number of items: 1
- Dimensions: 9.21" h x .46" w x 6.14" l, .63 pounds
- Binding: Paperback
- 200 pages

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

 **Read Online** [¿Cómo dejo de dejar de fumar?: Descubre por qu ...pdf](#)

Download and Read Free Online ¿Cómo dejo de dejar de fumar?: Descubre por qué volviste a caer y recupera tu vida (Spanish Edition) By Geoffrey Molloy

Editorial Review

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.

Users Review

From reader reviews:

Daisy Richardson:

Book is to be different for each grade. Book for children until adult are different content. As we know that book is very important for us. The book ¿Cómo dejo de dejar de fumar?: Descubre por qué volviste a caer y recupera tu vida (Spanish Edition) seemed to be making you to know about other know-how and of course you can take more information. It is quite advantages for you. The book ¿Cómo dejo de dejar de fumar?: Descubre por qué volviste a caer y recupera tu vida (Spanish Edition) is not only giving you a lot more new information but also for being your friend when you feel bored. You can spend your spend time to read your publication. Try to make relationship with all the book ¿Cómo dejo de dejar de fumar?: Descubre por qué volviste a caer y recupera tu vida (Spanish Edition). You never really feel lose out for everything in case you read some books.

Bethany Hall:

Information is provisions for individuals to get better life, information presently can get by anyone from everywhere. The information can be a information or any news even restricted. What people must be consider any time those information which is in the former life are challenging to be find than now could be taking seriously which one is suitable to believe or which one typically the resource are convinced. If you obtain the unstable resource then you understand it as your main information it will have huge disadvantage for you. All those possibilities will not happen with you if you take ¿Cómo dejo de dejar de fumar?: Descubre por qué volviste a caer y recupera tu vida (Spanish Edition) as the daily resource information.

Lea Severino:

This book untitled ¿Cómo dejo de dejar de fumar?: Descubre por qué volviste a caer y recupera tu vida (Spanish Edition) to be one of several books in which best seller in this year, honestly, that is because when you read this reserve you can get a lot of benefit upon it. You will easily to buy this specific book in the book retailer or you can order it via online. The publisher in this book sells the e-book too. It makes you more easily to read this book, because you can read this book in your Cell phone. So there is no reason to you to past this guide from your list.

Mark Miller:

A number of people said that they feel uninterested when they reading a guide. They are directly felt the idea when they get a half portions of the book. You can choose the particular book ¿Cómo dejo de dejar de fumar?: Descubre por qué volviste a caer y recupera tu vida (Spanish Edition) to make your current reading is interesting. Your skill of reading ability is developing when you like reading. Try to choose basic book to make you enjoy you just read it and mingle the idea about book and studying especially. It is to be initially opinion for you to like to wide open a book and read it. Beside that the publication ¿Cómo dejo de dejar de fumar?: Descubre por qué volviste a caer y recupera tu vida (Spanish Edition) can to be your friend when you're truly feel alone and confuse with what must you're doing of their time.

**Download and Read Online ¿Cómo dejo de dejar de fumar?:
Descubre por qué volviste a caer y recupera tu vida (Spanish
Edition) By Geoffrey Molloy #NDLIPM6KZFC**

Read ¿Cómo dejo de dejar de fumar?: Descubre por qué volviste a caer y recupera tu vida (Spanish Edition) By Geoffrey Molloy for online ebook

¿Cómo dejo de dejar de fumar?: Descubre por qué volviste a caer y recupera tu vida (Spanish Edition) By Geoffrey Molloy Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read ¿Cómo dejo de dejar de fumar?: Descubre por qué volviste a caer y recupera tu vida (Spanish Edition) By Geoffrey Molloy books to read online.

Online ¿Cómo dejo de dejar de fumar?: Descubre por qué volviste a caer y recupera tu vida (Spanish Edition) By Geoffrey Molloy ebook PDF download

¿Cómo dejo de dejar de fumar?: Descubre por qué volviste a caer y recupera tu vida (Spanish Edition) By Geoffrey Molloy Doc

¿Cómo dejo de dejar de fumar?: Descubre por qué volviste a caer y recupera tu vida (Spanish Edition) By Geoffrey Molloy Mobipocket

¿Cómo dejo de dejar de fumar?: Descubre por qué volviste a caer y recupera tu vida (Spanish Edition) By Geoffrey Molloy EPub

NDLIPM6KZFC: ¿Cómo dejo de dejar de fumar?: Descubre por qué volviste a caer y recupera tu vida (Spanish Edition) By Geoffrey Molloy