

Sin Tabaco en un Mes: Programa de Acompañamiento para Dejar de Fumar

Sin Tabaco en un Mes



Programa de Acompañamiento

para

DEJAR DE FUMAR

Miguel Falcón

Fecha de publicación: 24 noviembre, 2015

Autor: Miguel Falcón

Longitud de impresión: 176

Idioma: Español

PDF

Prudentemente has elegido no seguir soportando el hábito de fumar.

Abandona el tabaco con este PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO equipado con todos los recursos que necesitas, y alguno más. Gobierna tus impulsos y libérate de tus adicciones.

Deja de fumar tras las fiestas navideñas, en Semana Santa o después de tu cumpleaños. Aquí ponemos el plan de acompañamiento y tú estableces el día que más te convenga.

Sin Tabaco en un Mes es un Programa de Acompañamiento para Dejar de Fumar en el cual te invitamos a leer un capítulo diario durante un mes, aunque en tu mano queda si quieres acabarlo en quince días o una semana.

Tras la lectura de estos treinta capítulos, dejarás de fumar. Te apetecerá hacerlo.

A diferencia de otros métodos, una vez apagues el último cigarrillo este programa seguirá acompañándote durante el síndrome de abstinencia, hasta que te sitúes en el nivel más bajo de peligro de recaída, al cual denominaremos NIVEL 3.

Este libro está especialmente indicado para aquellos fumadores que necesitan reducir al menos unas décimas de estrés y nerviosismo. En Sin Tabaco en un Mes entendemos que resulta casi imposible dejar de fumar si no nos encontramos en una situación emocional adecuada, si estamos nerviosos o si no nos preparamos para afrontar con garantías las Emboscadas Emocionales que vamos a «sufrir».

Por este motivo, e inspirándose en la filosofía oriental, este libro busca optimizar la situación emocional y propone herramientas, recursos e incluso algunas técnicas básicas de relajación. De hecho, se comprobará fácilmente que siguiendo este programa de acompañamiento, podremos reforzar otros muchos aspectos de nuestra vida sin relación con el tabaco, e incluso puede que pierdas un par de kilos en lugar de cogerlos.

Ahora sólo tienes que marcarte una fecha de inicio.

Si quieres intentar dejar de fumar es importante que cuentes con un plan de acompañamiento, una serie de pensamientos positivos, y herramientas que te ayuden a no apartarte de este largo camino que es liberarte de la adicción. Saca el máximo rendimiento a los aspectos configurables de tu mente.

Si eres adicto al tabaco, no te sientas mal. Más del ochenta por ciento de la población mundial es adicta a alguna sustancia. Cuando acabes este libro, si te impregnas de sus conclusiones “ lógicas y naturales ” seguramente te encontrarás dentro de un mes sin sin tabaco, sin sobrepeso, sin adicciones, con menos ansiedad y estrés.

¿Por qué deberías leer este libro?

- Porque si has llegado hasta aquí, significa que aún no has encontrado un modo eficiente que te ayude a dejar de fumar.
- Su precio es el mismo que el de una caja de tabaco. Tres veces menos que otros libros que aportan tres veces menos.
 - 3,10, un libro contra una torre de 22000 cajas de tabaco en tus pulmones.
 - 3,10 euros para obtener Motivación; 3,10 euros para introducirte cómodamente en un

INTERVALO EMOCIONAL DE SEGURIDAD, 3,10 euros para liberarte de tus adicciones, 3,10 euros más ventajosos que cualquier caja de 3,10 que hayas pagado nunca.

- 3,10, un libro para cambiar el color de tus pulmones, de tus dientes, de tus dedos, de tu futuro.
 - Un libro para ganar diez años de vida.
 - Un libro para que dejes de autolesionarte.
- Un libro para que respires mejor. Para eso sirven los pulmones. No hay millones que compensen respirar veneno.

Al acabar este programa sabrás más cosas de ti mismo, pero sobre todo que no somos esclavos de ninguna sustancia, costumbre o adicción.

La pregunta que debes hacerte no es si deberías gastarte el equivalente a una caja de tabaco, sino ¿qué es lo que harías con diez años más de vida? ¿Qué harías con 100 000 euros en el bolsillo? ¿Y con 100 000 euros más de salud?

No importa cuál sea el motivo. Dentro de este programa de acompañamiento encontrarás psicología, motivación, filosofía oriental y el resto de herramientas necesarias para dejar de fumar.

¿Crees que ha llegado el momento?

<https://k2s.cc/file/84d895691b51d/YXoQclPyl.pdf.rar>