



esitare e prendi subito una copia! P.P.S La tua situazione potrebbe non migliorare domani se non fai un passo avanti. Cosa è peggio? Dire alla gente che non sei riuscito a scoprire i modi semplici per aumentare la tua consapevolezza di come migliorare te stesso o prendere un paio di giorni/settimane per imparare la verità su come diventare il meglio che puoi essere?

Vuoi smettere di bere? Avete provato diversi metodi che non hanno funzionato perché non avevate la motivazione? Ecco un libretto per fermare la vostra dipendenza in 90 giorni. Questo notebook vi permetterà di registrare il numero di bevande consumate al giorno. Stabilite il vostro obiettivo e annotate se l'avete raggiunto entro la fine della giornata. Risparmiate. Se manterrete le vostre promesse, ridurrete il consumo di alcolici e risparmierete denaro. Alla fine dei 90 giorni, potrete vedere quanto avete iniziato a bere rispetto a quanto avete finito. Avere una registrazione scritta della vostra performance vi terrà motivati. Per riassumere: Stabilite i vostri obiettivi. Registrare l'assunzione giornaliera. Segui i tuoi progressi. Risparmiate i vostri soldi. Scrivi la tua motivazione per la giornata.

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 lacerava 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

Copyright code : e93ce050bbd132ff33657bd3eb653ce0