

Smetto Semplice: Il Sistema Definitivo Che Ti Aiuta A Smettere Di Fumare Senza Lottare, Che Ti Svela Come Non Ricominciare e Non Ti Abbandona Dopo Aver Smesso



Data di pubblicazione: 15 gennaio 2018

Editore: Bruno Editore

Autore: Fabio Bernardi

Lunghezza stampa: 246

Lingua: Italiano

PDF

Che cosa significherebbe per la tua vita se potessi smettere di fumare uscendo dalla battaglia contro la tua stessa mente? Tu puoi smettere di fumare! Te lo assicuro. Devi volerlo intensamente, conoscere la giusta metodologia e applicarla. Se tu farai la tua parte, io sarò qui accanto a te a fare la mia. Ti metterò a disposizione il mio sistema per trasformare definitivamente la tua vita da fumatore e non ti abbandonerò dopo aver smesso. Adottare il sistema giusto, ti farà risparmiare anni di errori, frustrazioni e tentativi falliti. Anch'io sono stato un fumatore per ben venticinque lunghi anni, ma ora sono qui con la mappa e la torcia in mano per indicarti la via di uscita dal labirinto. Non vedo l'ora di ricevere la tua testimonianza di successo.

## LA SVOLTA

- Perché faticavo per riuscire a smettere di fumare e come sono riuscito a liberarmi.
- 3 semplici regole (e un'arma segreta) per raggiungere la libertà.

## L'ASSETTO MENTALE DI BASE

- Come l'Assetto Mentale incide davvero sulle possibilità di riuscire a smettere di fumare.
- Come diventare più sicuro di ciò che puoi realizzare.

## COME UN PESCE ALL'AMO

- Perché sei stato trascinato con forza nella "ruota della dipendenza".
- L'unico vero motivo per cui non sei riuscito a smettere definitivamente (fino a questo momento).

## NELLA MENTE DEL FUMATORE SERIALE

- Come funziona la mente di ogni fumatore (e come è stata rapita dalla propaganda persuasiva organizzata dalle industrie del tabacco).
- Scopri l'ostacolo più grande che ti sta impedendo di smettere (e come superarlo prima che sia troppo tardi).

## LIBERATI DALL'INCANTESIMO

- Le principali "ragioni" che ti spingono a fumare (e che ti stanno mantenendo in trappola).
- Come annullare gli effetti delle storie sui "Poteri Magici" della sigaretta (e la preoccupazione di aumentare di peso dopo aver smesso).

## UN FUMATORE SU DUE

- I danni causati dall'uso del tabacco che la maggior parte dei fumatori non conosce.
- I motivi per cui non hai alcun vantaggio nel fumare e come rigenerare il tuo corpo.

## LA STRATEGIA GANDI 4

- Come aprire la tua mente a una nuova reazione contro-intuitiva che ti permette di raggiungere la libertà definitiva dal fumo.
- Come neutralizzare la voglia di fumare in 4 passi con un atteggiamento di MINDFULNESS (senza lottare contro la tua stessa mente).

## L'ULTIMA SIGARETTA

- Come elaborare il tuo "piano antifumo personale" in 3 passi (Sps3): 1) Stabilisci (il Quit

Day). 2) Preparati (prima di smettere). 3) Spegni (l'ultima sigaretta).

- Come accedere immediatamente al programma di sostegno a distanza e non essere abbandonato dopo aver smesso.

#### NONCIRIASCO

- La Legge di Indipendenza dalla Nicotina: in cosa consiste e perché può fornirti la garanzia del 100% di successo.
- Gli 11 trucchi anti-ricaduta rapidi ed efficaci per difendere la tua libertà e come non ricominciare a fumare dopo aver smesso.

<https://k2s.cc/file/658ae3d564171/oAK9iiYj9.pdf.rar>