

The book was found

Es Facil Dejar De Fumar Si Sabes Como (Spanish Edition)



Synopsis

Allen Carr escribió este libro para ayudar a los fumadores que no podían acudir a su exitosa charla Easyway. Desde entonces se han vendido más de cuatro millones de ejemplares en todo el mundo y ha sido traducido a más de veinticinco idiomas. Reconocido mundialmente como el sistema más eficaz para dejar de fumar, su charla Easyway se imparte en numerosos países. El método Easyway consigue un 70% de éxito anual como promedio, lo que le sitúa muy por encima de otros métodos para dejar de fumar. Quien sigue el método Easyway no solo dejará de fumar inmediatamente, sino que lo encontrará fácil y disfrutará del proceso. Funciona para todos, incluso para el fumador empedernido, y no requiere ningún tipo de sustitutivo, medicamento o truco. Cualquiera que siga sus instrucciones se mantendrá como no fumador y estará feliz de serlo durante el resto de su vida. --This text refers to an out of print or unavailable edition of this title.

Book Information

Paperback: 229 pages

Publisher: Espasa Calpe Mexicana, S.A. (April 2007)

Language: Spanish

ISBN-10: 8423935825

ISBN-13: 978-8423935826

Product Dimensions: 4.9 x 0.8 x 8.5 inches

Shipping Weight: 9.9 ounces

Average Customer Review: 4.8 out of 5 stars [See all reviews](#) (28 customer reviews)

Best Sellers Rank: #1,022,574 in Books (See Top 100 in Books) #171 in [Books > Health, Fitness & Dieting > Addiction & Recovery > Smoking](#) #307 in [Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Salud Personal](#) #625 in [Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Relaciones](#)

Customer Reviews

Después de ser un fumador activo durante más de 10 años, me llegó a la mano este libro por parte de un amigo. Resultó demasiado valioso para ponerle la debida atención en aquel momento. Debido a que estaba completamente convencido de mi adicción a la nicotina -luego de tener el libro- dure un año fumando e ignorando su escritura. Definitivamente este es uno de esos libros que le cambian la vida a las personas. Todo aquel que lo lea completo no solo dejará de fumar, sino que muy probablemente disfrutará del proceso. Hoy puedo decir a viva voz que soy un no fumador feliz desde hace más de tres años. Gracias Allen Carr!

Estoy muy agradecida de Allen Carr por este maravilloso libro y sus enseñanzas. Dejé de fumar hace tres años gracias a este libro maravilloso. Estoy muy agradecida de Allen Carr por decirlo de la manera que lo hizo. Y dejar de fumar fue tal como él dijo que sería, muy fácil, y de un momento al otro. Después de fumar durante más de 30 años, nunca lo he extrañado ni por un segundo desde que lo dejé. Estoy tan feliz de no fumar y libre de la esclavitud que él habla en sus libros. Es cierto lo que dice, es fácil dejar de fumar si sabes cómo. Pero leí el libro varias veces, antes de que decidiera dejar de fumar, porque yo quería entender bien todos sus puntos y tenerlos firmemente en mi mente. Recomiendo altamente todos sus libros, Allen Carr es el mejor del mundo en el tema! Yo había tratado de dejar de fumar varias veces antes de enterarme de sus libros y fue una tortura. English Translation: I quit smoking three years ago thanks to this WONDERFUL book. I am so thankful to Allen Carr for saying it the way he did. And quitting was just like he said it would be, very easy, and from one moment to the other. After smoking for over 30 years, I have never missed it not for a second since I quit. I am so happy to be a non smoker and free of the slavery he speaks about in his books. It's true what he says, it's easy to quit if you know how. I read the book a few times however, before I decided to quit, 'cause I wanted to understand well all of his points and have them firmly in mind. I highly recommend all of his books, he's the best ever on the subject! I had tried quitting a few times times BEFORE I found out about his books and it was torture.

Compré este libro hace 5 años en USA. no había escrito un review, pero ya llevo 5 años sin fumar gracias a este libro, es como magia, funciona por medio de el subconciente. no puedo decir mas ya que tienes que leerlo. pero como dicen los otros reviews 100% recomendado!!! yo lo leí 2 veces. y he regalado 2, y ahora comprare otro solo que en ingles.. solo necesitas querer dejar de fumar, suerte

Si realmente quieres dejar de fumar este libro es una gran ayuda. Rompe los mitos de que dejar de fumar es una pérdida y pone este vicio al descubierto. Llevo 3 semanas sin fumar, ya supere la adicción química y no se me cruza por la cabeza volver a alimentar al monstruo de la nicotina. Up date, ya estamos a julio de 2014 y sigo sin fumar. Cada vez que por un error se me cruza por la cabeza un cigarro recuerdo al monstruo de la nicotina tratando de revivir y lo malo que es volver a alimentarlo. De verdad recomendable.

La verdad es que deberÃ­a haber esperado cuanto menos un mes sin fumar para publicar la reseÃ±a, pero estoy muy seguro de que voy a poder dejarlo ahora apenas terminÃ© de leer el libro. OjalÃ¡ sea asÃ­, desÃ©neme suerte! Saludos desde Argentina.

El libro me parece muy util. Me ayudo muchisimo, Voy 6 meses sin fumar y sin demasiado esfuerzo. Fumaba y mucho, Me parecia algo impensable no fumar mas. Rompe con la barrera de que el cigarrillo es util para la ansiedad, nerviosismo, relajarnos. Lo recomiendo!!..

I bought it as a gift since I quit smoking after reading the book 4 years ago. I had tried to quit smoking a zillion times and the book, gives you enough brainwashing arguments to counter attack every time you are tempted to smoke again.

This book will not make you quit smoking, let's make the clear before you buy. I smoked 10 years and I suddenly decided (after a very bad hangover) to try it once and for all (the most I had not smoked since I started was 2 days). I bought a lot of sunflower seeds and started to read this book every time I felt the "urge". Quitting smoking is one of the hardest things you will EVER do. This book, however, will slap you in the face every time you feel like you need to smoke and defy every stupid smoking myth you have (smoking calms me, I'll get fat if I quit, etc). Think of it as your personal trainer for kicking this horrible habit. I read 1/2 through it and it has been 8 years since I quit. Again, this is no guarantee that you will succeed, but I can assure you that it will make the process easier. If you are reading this, then you, or someone you care for is trying to endure this process. And to you, my friend, I give you all the positive vibes in the world so you can reclaim what is rightfully yours - your life.

[Download to continue reading...](#)

Es Facil Dejar de Fumar Si Sabes Como (Spanish Edition) Aprender a nadar en 5 pasos: Nadar es fÃ¡cil si sabes como (Spanish Edition) Grafologia facil / Easy Graphology: Dime como escribes y te dire como eres (Spanish Edition) Electronica Basica Facil: Electronica Facil de Aprender (Spanish Edition) Un paso por delante de Wall Street: CÃ³mo utilizar lo que ya sabes para ganar dinero en bolsa (Spanish Edition) MÃ¡s allÃ¡ de lo que tÃº sabes: Descubre tus otras realidades y el nexo entre la fÃ­sica cuÃ¡ntica y la percepciÃ³n espiritual (Spanish Edition) Psicologia de ventas: Como vender mÃ¡s, mÃ¡s facil y rapidamente de lo que alguna vez pensaste que fuese posible (Spanish Edition) CÃ³mo adelgazar comiendo: Descubre cÃ³mo bajar de peso sin dejar de comer (Spanish Edition) Primero lo Primero: Vivir, amar, aprender, dejar un legado (First Things First Spanish

Edition) Bueno, Bonito y Carito: C mo diferenciarse para dejar de competir por precio (Spanish Edition) Entrenamiento para dejar el pa al, control de esf-nteres (Consejos sobre educació n infantil n 1) (Spanish Edition) Dejar ir. El camino a la liberaci n (Spanish Edition) C mo dejar de comer (mal) (Spanish Edition) Reta Tu Vida: No es dejar de comer SINO aprender a comer (Spanish Edition) Ciudadania Americana Hecho fácil! (Enhanced Edition) (Hecho facil) (Spanish Edition) How Tulips Grow/Como Crecen Los Tulipanes (How Plants Grow/Como Crecen Las Plantas) (Spanish Edition) EL PODER DE LAS IDEAS Y COMO DESARROLLAR EL PENSAMIENTO CREATIVO: Descubra Como Convertirse en Una Fabrica de Ideas Ahora! - Imprima su Propio Dinero y ... Positivo n 4) (Spanish Edition) Como Hablar para que los Ninos Escuchen y Como Escuchar para que los Ninos Hablen (Spanish Edition) Como Hablar para que los Adolescentes Escuchen y Como Escuchar para que los Adol (Spanish Edition) Como Hablar Para Que los Ninos Escuchen y Como Escuchar Para Que los Ninos Hablen = How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk (Spanish Edition)

[Dmca](#)