



Es facil vivir sin alcohol... ¡si sabes como! (Spanish Edition)

Geoffrey Molloy

 **Descargar**

 **Leer En Linea**

Es facil vivir sin alcohol... ¡si sabes como! (Spanish Edition) Geoffrey Molloy

Un enfoque diferente al de AA - Alcohólicos Anónimos

No eres alcohólico y no padeces de “alcoholismo”.

Como muchas personas que beben alcohol te has despertado dándote cuenta de que el alcohol no es todo lo que se dice que es y que no te gusta el efecto que tiene en tu vida. Te habrás dado cuenta, además, de que no puedes controlar el alcohol. Es probable que hayas llegado a la conclusión de que tu vida sería mejor sin ello si tan sólo pudieras dejar de beber rápido, sin sufrir y disfrutar de tu vida.

Lo que buscas y lo que ofrece este libro es...

INDEPENDENCIA del alcohol

– verdadera LIBERTAD - poder disfrutar de cualquier situación social, hacer frente a situaciones de estrés sin la necesidad ni el deseo de beber alcohol.

Puede que, igual que muchas personas te deprime la idea de unirse a AA (Alcohólicos Anónimos), donde te pones la etiqueta de “alcohólico”(es decir, una persona con una abominable enfermedad crónica e incurable) y luego intentas dejar de beber empleando la fuerza de voluntad, pasando el resto de tu vida en reuniones hablando de “no beber” alcohol. A pesar del sufrimiento que supone, no es muy efectivo. Si para no beber alcohol tienes que pasar el resto de la vida acudiendo a reuniones, adoptar ciertas creencias religiosas; si para seguir sin beber estás obligado a hacer que “no beber” sea el centro de tu vida y la etiqueta “alcohólico en recuperación” como la característica principal que te define, no te sentirás libre ni independiente del alcohol.

Uno de los objetivos principales del libro es que cuando te encuentres en cualquier situación que antes asociabas con el alcohol, en vez de pensar, “Quiero tomar alcohol pero no puedo tomarlo” (porque soy un enfermo del alcohol, etc.) pienses:

“Puedo tomar alcohol pero no me da la gana”

Podrás permanecerte libre y a gusto en cualquier situación sin tomar alcohol, una vez hayas conseguido ver el alcohol de otra manera, no cómo te han manipulado para que lo veas, sino cómo es en la realidad: una droga adictiva como cualquier otra que no te proporciona ni un solo beneficio auténtico y que dejarlo no supone

ningún sacrificio en absoluto, sino al contrario, una liberación total.

Geoffrey Molloy comparte en este libro lo que ha aprendido durante los últimos 18 años ayudando a muchas personas a liberarse no sólo de su adicción al alcohol sino de otras adicciones también (la nicotina, la cocaína y otras sustancias (legales e ilegales).

Cada semana acuden personas de muchas partes de España, Europa y Latinoamérica a su finca en Cantabria (en el norte de España) no sólo para liberarse de sus adicciones, sino también para aprender cómo cambiar la relación que tienen con sus pensamientos y emociones. Si aprendemos herramientas para gestionar nuestro estado emocional mejor aumentamos las probabilidades de permanecer libres. Esto nos ayuda a reducir el estrés, la ansiedad etc. y disfrutar plenamente de la vida sin tener que recurrir a ninguna sustancia química.

Más de 600 empresas en España han adoptado sus programas – entre otras - Schweppes, Mercedes Benz, Eroski, Abb, Henkel, Cirsas, Casbega, Aena, Iberdrola....

Y está claro que sentarse cara a cara y hablarlo, entendiendo tus temores y situación personal, es la manera más efectiva para ayudarte, sin embargo, le llegan cada vez más noticias de personas que dejan el alcohol sólo con la lectura de este libro.

En este libro aprenderás:

- Que no existe tal cosa como un alcohólico (tal como lo entiende la sociedad)
- Cómo liberarte por convicción y no por "cojones"
- A no echar de menos el alcohol
- A disfrutar mucho más de tus situaciones sociales
- A estar más capacitado para afrontar el estrés

No vas a aprender sólo cómo liberarte del alcohol, sino cómo disfrutar del proceso de la liberación desde los principios. Aprenderás que beber alcohol no te aporta ningún auténtico beneficio y que no renuncias a nada cuando lo dejas.

No sólo puedes vivir igual de feliz sin alcohol, sino mucho mejor

 [Descargar Es facil vivir sin alcohol... ¿si sabes como! \(Spanish ...pdf](#)

 [Leer en linea Es facil vivir sin alcohol... ¿si sabes como! \(Spani ...pdf](#)

Es facil vivir sin alcohol... ¡si sabes como! (Spanish Edition)

Geoffrey Molloy

Es facil vivir sin alcohol... ¡si sabes como! (Spanish Edition) Geoffrey Molloy

Un enfoque diferente al de AA - Alcohólicos Anónimos

No eres alcohólico y no padeces de “alcoholismo”.

Como muchas personas que beben alcohol te has despertado dándote cuenta de que el alcohol no es todo lo que se dice que es y que no te gusta el efecto que tiene en tu vida. Te habrás dado cuenta, además, de que no puedes controlar el alcohol. Es probable que hayas llegado a la conclusión de que tu vida sería mejor sin ello si tan sólo pudieras dejar de beber rápido, sin sufrir y disfrutar de tu vida.

Lo que buscas y lo que ofrece este libro es...

INDEPENDENCIA del alcohol

– verdadera **LIBERTAD** - poder disfrutar de cualquier situación social, hacer frente a situaciones de estrés sin la necesidad ni el deseo de beber alcohol.

Puede que, igual que muchas personas te deprime la idea de unirse a AA (Alcohólicos Anónimos), donde te pones la etiqueta de “alcohólico”(es decir, una persona con una abominable enfermedad crónica e incurable) y luego intentas dejar de beber empleando la fuerza de voluntad, pasando el resto de tu vida en reuniones hablando de “no beber” alcohol. A pesar del sufrimiento que supone, no es muy efectivo. Si para no beber alcohol tienes que pasar el resto de la vida acudiendo a reuniones, adoptar ciertas creencias religiosas; si para seguir sin beber estás obligado a hacer que “no beber” sea el centro de tu vida y la etiqueta “alcohólico en recuperación” como la característica principal que te define, no te sentirás libre ni independiente del alcohol.

Uno de los objetivos principales del libro es que cuando te encuentres en cualquier situación que antes asociabas con el alcohol, en vez de pensar, “Quiero tomar alcohol pero no puedo tomarlo” (porque soy un enfermo del alcohol, etc.) pienses:

“Puedo tomar alcohol pero no me da la gana”

Podrás permanecerte libre y a gusto en cualquier situación sin tomar alcohol, una vez hayas conseguido ver el alcohol de otra manera, no cómo te han manipulado para que lo veas, sino cómo es en la realidad: una droga adictiva como cualquier otra que no te proporciona ni un solo beneficio auténtico y que dejarlo no supone ningún sacrificio en absoluto, sino al contrario, una liberación total.

Geoffrey Molloy comparte en este libro lo que ha aprendido durante los últimos 18 años ayudando a muchas personas a liberarse no sólo de su adicción al alcohol sino de otras adicciones también (la nicotina, la cocaína y otras sustancias (legales e ilegales).

Cada semana acuden personas de muchas partes de España, Europa y Latinoamérica a su finca en Cantabria (en el norte de España) no sólo para liberarse de sus adicciones, sino también para aprender cómo cambiar la relación que tienen con sus pensamientos y emociones. Si aprendemos herramientas para gestionar nuestro

estado emocional mejor aumentamos las probabilidades de permanecer libres. Esto nos ayuda a reducir el estrés, la ansiedad etc. y disfrutar plenamente de la vida sin tener que recurrir a ninguna sustancia química.

Más de 600 empresas en España han adoptado sus programas – entre otras - Schweppes, Mercedes Benz, Eroski, Abb, Henkel, Cirsa, Casbega, Aena, Iberdrola....

Y está claro que sentarse cara a cara y hablarlo, entendiendo tus temores y situación personal, es la manera más efectiva para ayudarte, sin embargo, le llegan cada vez más noticias de personas que dejan el alcohol sólo con la lectura de este libro.

En este libro aprenderás:

- Que no existe tal cosa como un alcohólico (tal como lo entiende la sociedad)
- Cómo liberarte por convicción y no por "cojones"
- A no echar de menos el alcohol
- A disfrutar mucho más de tus situaciones sociales
- A estar más capacitado para afrontar el estrés

No vas a aprender sólo cómo liberarte del alcohol, sino cómo disfrutar del proceso de la liberación desde los principios. Aprenderás que beber alcohol no te aporta ningún auténtico beneficio y que no renuncias a nada cuando lo dejas.

No sólo puedes vivir igual de feliz sin alcohol, sino mucho mejo

Descargar y leer en línea Es facil vivir sin alcohol... ;si sabes como! (Spanish Edition) Geoffrey Molloy

Format: Kindle eBook

Download and Read Online Es facil vivir sin alcohol... ;si sabes como! (Spanish Edition) Geoffrey Molloy
#ECT6APFVH4X

Leer Es facil vivir sin alcohol... ¿si sabes como! (Spanish Edition) by Geoffrey Molloy para ebook en líneaEs facil vivir sin alcohol... ¿si sabes como! (Spanish Edition) by Geoffrey Molloy Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Es facil vivir sin alcohol... ¿si sabes como! (Spanish Edition) by Geoffrey Molloy para leer en línea. Online Es facil vivir sin alcohol... ¿si sabes como! (Spanish Edition) by Geoffrey Molloy ebook PDF descargarEs facil vivir sin alcohol... ¿si sabes como! (Spanish Edition) by Geoffrey Molloy DocEs facil vivir sin alcohol... ¿si sabes como! (Spanish Edition) by Geoffrey Molloy MobipocketEs facil vivir sin alcohol... ¿si sabes como! (Spanish Edition) by Geoffrey Molloy EPub

ECT6APFVH4XECT6APFVH4XECT6APFVH4X