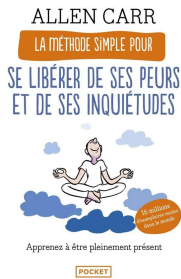




Nom produit : La méthode simple pour se libérer de ses peurs et de ses inquiétudes
Code Rav : 85840555

www.ravate.com



Description : Souhaitez-vous être délivré de l'inquiétude et de l'anxiété ? La Méthode simple d'Allen Carr a transformé de nombreuses vies à travers le monde.

Ici, il nous débarrasse des illusions qui sont à l'origine des pensées et comportements négatifs, et nous montre comment retrouver la lucidité et le contrôle en nous concentrant sur qui nous sommes vraiment au lieu de nous laisser distraire par ce qui nous blesse et nous trouble. La clé de la paix de l'esprit est en nous.

La pleine conscience est au coeur de la philosophie d'Allen Carr et ce livre vous en dévoile les principes éprouvés. Grâce à des termes simples et accessibles qui s'appliquent à la vie de tous les jours, il vous permet d'accéder à un résultat tangible : LE BONHEUR.

En 1983,

Allen CARR a conçu

La Méthode simple pour en finir avec la cigarette, qui deviendra un best-seller vendu à plus de 16 millions d'exemplaires dans le monde. Il est considéré comme l'expert n° 1 de l'assistance aux fumeurs et a adapté sa méthode à de nombreux autres domaines.

Retrouvez les méthodes de l'auteur sur : www.allencarr.fr

@ Disponible chez 12-21
L'ÉDITEUR NUMÉRIQUE

Caractéristiques

Longueur :	18.1 cm
Largeur :	12.2 cm
Épaisseur :	1.5 cm
Poids :	232 g
Collection :	Pocket Évolution
Date de parution :	12/09/2019
Nombre de pages :	256 Pages
Éditeur :	Pocket
Auteur(s) :	Allen Carr
Distributeur :	Interforum
Diffuseur :	Interforum Diffusion
Support principal :	Poche
Infos supplémentaires :	Broché
Titre original :	La Méthode simple pour se libérer d