

LIBERA TU MENTE DEL ALCOHOL. RECUPERA TU LIBERTAD Y TRANSFO



GRACE, ANNE

SINOPSIS

¿Que? pasari?a si el alcohol dejara de tener poder sobre ti?En Libera tu mente del alcohol, Annie Grace desmonta los mitos sobre el alcohol y su impacto en la sociedad, muestra?ndote co?mo cambiar tu mentalidad de forma natural, sin culpa ni lucha interna. Con un enfoque innovador basado en la neurociencia, la psicologi?a conductual y su propia experiencia personal, este libro te gui?a para liberar tu mente del deseo de beber y recuperar el control de tu vida.Un e?xito internacional que ha transformado la relacio?n con el alcohol de miles de personas.Un enfoque cienti?fico y psicolo?gico. Basado en la neurociencia y la psicologi?a conductual, desmonta las creencias arraigadas sobre el alcohol.Cambio sin lucha interna. Ayuda a eliminar el deseo de beber sin sentir privacio?n ni culpa.Un fenome?no global. Ha transformado la vida de miles de personas en todo el mundo. ...



Editorial	REVERTE (M)
Materia	AUTOAYUDA Y DESARROLLO PERSONAL
Colección	REVERTE
EAN	9788410121249
Status	Disponible
Páginas	304
Tamaño	130x200x26 mm.
Peso	318
Precio (Imp. inc.)	14,96€
Fecha de lanzamiento	17/06/2025

Títulos relacionados

	<p>ESTUCHE "DIARIO PARA ESTOICOS" + AGENDA (ED. LIMITADA) HOLIDAY, RYAN / HANSELMAN, STEPHEN</p>		<p>AGENDA DE DIARIO PARA ESTOICOS (ED. LIMITADA) HOLIDAY, RYAN / HANSELMAN, STEPHEN</p>		<p>SALUD MENTAL EN EL TRABAJO ROUTLEDGE, JAMES</p>		<p>HABLA CON SEGURIDAD GOLD, NICK</p>
--	--	--	---	--	--	--	---