



Libérez-vous de l'alcool et de la cigarette: Comprendre le joug pour le briser

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Libérez-vous de l'alcool et de la cigarette: Comprendre le joug pour le briser

Lucia Canovi

Libérez-vous de l'alcool et de la cigarette: Comprendre le joug pour le briser Lucia Canovi

 [Télécharger Libérez-vous de l'alcool et de la cigarette: ...pdf](#)

 [Lire en ligne Libérez-vous de l'alcool et de la cigarett ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Libérez-vous de l'alcool et de la cigarette: Comprendre le joug pour le briser Lucia Canovi

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Présentation de l'éditeur

Dans ce livre unique en son genre, Lucia Canovi dissipe l'une après l'autre les illusions qui enchaînent à l'alcool et la cigarette. Avec finesse et humour, elle aborde la dimension psychologique de la dépendance, mais aussi les clichés pseudo-médicaux qui compliquent le sevrage ou le rendent même impossible. Sa franchise rafraîchissante, aux antipodes du médicalement correct, offre au lecteur la vérité amère, mais libératrice : l'alcoolisme et le tabagisme ne sont pas des maladies, mais bien des mauvaises habitudes, et c'est en les regardant en face, sans complaisance, qu'on peut s'en affranchir.

Ce livre stimulant ne se contente pas de susciter l'espoir : il change en profondeur l'image que l'on se fait de l'alcool et de la cigarette, permettant ainsi de leur dire non seulement « bye, bye », mais bien « adieu ».

Sommaire cliquable.

Ce qu'en disent les lecteurs

"Un livre revigorant, dense et fourni qui rassemble beaucoup d'idées intéressantes, d'outils à exploiter et de pistes à explorer pour avancer sur le chemin du bien-être et du bonheur. Un ton direct et spontané voire provocateur, beaucoup de bon sens (cela fait du bien !), de l'humour, j'ai beaucoup ri. [...] Ce que j' ai adoré c'est la force de vie et la vitalité contagieuses qui traversent et portent ce livre, et qui donnent ou redonnent l'envie de se mettre en chemin, de croire en soi et d'y arriver, alors merci !" Brigitte R.

Depuis la lecture de ce livre, j'ai envie de me mettre réellement au boulot. Le vrai, veux-je dire. Quitter le cocktail lexo-ballantine-chesterfield crépusculaire, être, un tout petit peu [...] mon propre pote, un pote qui se met enfin à marcher droit sur ses deux pieds. Libre. Enfin, bref, lire ce livre me soigne." Alain

A propos de l'auteure

Lauréate de six prix littéraire et agrégée de lettres modernes, Lucia Canovi est l'auteure de 32 livres dans les domaines de la psychologie, du développement personnel, et des questions sociales. Ses ouvrages sont traduits en anglais, allemand, italien, espagnol, portugais, néerlandais et japonais. Ses lecteurs de plus en plus nombreux apprécient son bon sens et son courage intellectuel, ainsi que son style percutant teinté d'humour.

Faites-vous vos propre opinion : téléchargez l'extrait gratuit sur votre kindle. Présentation de l'éditeur

Présentation de l'éditeur

Dans ce livre unique en son genre, Lucia Canovi dissipe l'une après l'autre les illusions qui enchaînent à l'alcool et la cigarette. Avec finesse et humour, elle aborde la dimension psychologique de la dépendance, mais aussi les clichés pseudo-médicaux qui compliquent le sevrage ou le rendent même impossible. Sa franchise rafraîchissante, aux antipodes du médicalement correct, offre au lecteur la vérité amère, mais libératrice : l'alcoolisme et le tabagisme ne sont pas des maladies, mais bien des mauvaises habitudes, et c'est en les regardant en face, sans complaisance, qu'on peut s'en affranchir.

Ce livre stimulant ne se contente pas de susciter l'espoir : il change en profondeur l'image que l'on se fait de l'alcool et de la cigarette, permettant ainsi de leur dire non seulement « bye, bye », mais bien « adieu ».

Sommaire cliquable.

Ce qu'en disent les lecteurs

"Un livre revigorant, dense et fourni qui rassemble beaucoup d'idées intéressantes, d'outils à exploiter et de pistes à explorer pour avancer sur le chemin du bien-être et du bonheur. Un ton direct et spontané voire provocateur, beaucoup de bon sens (cela fait du bien !), de l'humour , j'ai beaucoup ri. [...] Ce que j' ai adoré c'est la force de vie et la vitalité contagieuses qui traversent et portent ce livre, et qui donnent ou redonnent l'envie de se mettre en chemin, de croire en soi et d'y arriver, alors merci !" Brigitte R.

Depuis la lecture de ce livre, j'ai envie de me mettre réellement au boulot. Le vrai, veux-je dire. Quitter le cocktail lexo-ballantine-chesterfield crépusculaire, être, un tout petit peu [...] mon propre pote, un pote qui se met enfin à marcher droit sur ses deux pieds. Libre. Enfin, bref, lire ce livre me soigne." Alain

A propos de l'auteure

Lauréate de six prix littéraire et agrégée de lettres modernes, Lucia Canovi est l'auteure de 32 livres dans les domaines de la psychologie, du développement personnel, et des questions sociales. Ses ouvrages sont traduits en anglais, allemand, italien, espagnol, portugais, néerlandais et japonais. Ses lecteurs de plus en plus nombreux apprécient son bon sens et son courage intellectuel, ainsi que son style percutant teinté d'humour.

Faites-vous vos propre opinion : téléchargez l'extrait gratuit sur votre kindle.

Download and Read Online Libérez-vous de l'alcool et de la cigarette: Comprendre le joug pour le briser
Lucia Canovi #4HBM3Q56EYI

Lire Libérez-vous de l'alcool et de la cigarette: Comprendre le joug pour le briser par Lucia Canovi pour ebook en ligneLibérez-vous de l'alcool et de la cigarette: Comprendre le joug pour le briser par Lucia Canovi Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Libérez-vous de l'alcool et de la cigarette: Comprendre le joug pour le briser par Lucia Canovi à lire en ligne.Online Libérez-vous de l'alcool et de la cigarette: Comprendre le joug pour le briser par Lucia Canovi ebook Téléchargement PDFLibérez-vous de l'alcool et de la cigarette: Comprendre le joug pour le briser par Lucia Canovi DocLibérez-vous de l'alcool et de la cigarette: Comprendre le joug pour le briser par Lucia Canovi MobipocketLibérez-vous de l'alcool et de la cigarette: Comprendre le joug pour le briser par Lucia Canovi EPub

4HBM3Q56EYI4HBM3Q56EYI4HBM3Q56EYI