

(Read now) File size: 39.Mb

Je ne veux plus fumer grce la cohrence cardiaque



Par David O'Hare
*ePub | *DOC | audiobook | ebooks |*
Download PDF

Dtails sur le produit Rang parmi les
ventes : #61780 dans eBooksPubli le:
2013-12-05Sorti le: 2014-07-18Format:
Ebook Kindle

(Read now) Je ne veux plus fumer grce
la cohrence cardiaque

**Par David O'Hare : Je ne veux plus fumer
grce la cohrence cardiaque** before
purchasing it in order to gage whether or not
it would be worth my time, and all praised
Je ne veux plus fumer grce la cohrence
cardiaque:

Download

Read Online

Description :

Prsentation de l'diteurLa mthode simple pour ne plus fumer. Je suis un fumeur qui ne fume plus ! Cest pour
que vous puissiez prononcer firement cette phrase que David OHare a crit ce livre. Russir ne plus fumer,
sans stress, sans prise de poids et sans mdicaments, voici ce quil vous propose grce la cohrence cardiaque.
La mthode est trs simple. Elle se droule en 4 tapes, les trois premires sont automatiques, seule la dernire fait
intervenir la volont. Cest par la respiration que la nicotine a pris le pouvoir sur vous, cest par la respiration
que vous allez reprendre le contrle. 1 Matriser la respiration cohrente au quotidien 2 Matriser la respiration
cohrente en situation de stress 3 Se dsensibiliser progressivement 4 Se librer dfinitivement Le retrait de la
nicotine se fait tout en douceur. Cette mthode gratuite comme lair, ne requiert quun journal de bord et un

crayon. Et son taux de réussite est remarquable que vous fumiez 5 cigarettes ou 2 paquets par jour. Présentation de l'auteur La méthode simple pour ne plus fumer. Je suis un fumeur qui ne fume plus ! C'est pour que vous puissiez prononcer fièrement cette phrase que David O'Hare a écrit ce livre. Arrêter de fumer, sans stress, sans prise de poids et sans médicaments, voici ce qu'il vous propose grâce à la cohérence cardiaque. La méthode est très simple. Elle se déroule en 4 étapes, les trois premières sont automatiques, seule la dernière fait intervenir la volonté. C'est par la respiration que la nicotine a pris le pouvoir sur vous, c'est par la respiration que vous allez reprendre le contrôle. 1 Maîtriser la respiration cohérente au quotidien 2 Maîtriser la respiration cohérente en situation de stress 3 Se désensibiliser progressivement 4 Se libérer définitivement Le retrait de la nicotine se fait tout en douceur. Cette méthode gratuite comme l'air, ne requiert qu'un journal de bord et un crayon. Et son taux de réussite est remarquable que vous fumiez 5 cigarettes ou 2 paquets par jour. Biographie de l'auteur Le Dr David O'Hare est l'un des spécialistes internationaux de la cohérence cardiaque. Il a proposé cette méthode à des patients fumeurs pendant plusieurs années. Il l'enseigne aux thérapeutes en Europe et en Amérique du Nord depuis sept ans. Les résultats fidèles qu'elle procure l'ont poussés à la publier.