



coronaborealís

NOVEDADES
Marzo 2011

FICHA TÉCNICA



Título: **DEJAR DE FUMAR es fácil**

Subtítulo: **Consíguelo en 4 sesiones**

Autor: **Ricardo Sotillo**

Colección: **Autoayuda**

P.V.P: **19.00 euros**

ISBN: **978-84-92635-67-2**

Páginas: **72**

Formato: **15x15**

Encuadernación: **Rústica con solapas**

Fecha puesta en venta: **Marzo de 2011**

Código de barras:



9 788492 635672

Sinopsis

Lo cierto es que dejar de fumar es una tarea compleja y difícil, pues hay que superar varias barreras: la dependencia de la nicotina, dependencia psíquica y la dependencia social. Por todo esto es difícil dejar de fumar sólo con la voluntad. Probablemente conocemos a personas cercanas que lo han conseguido. Y es posible que lo hayan hecho con la voluntad exclusivamente, casi sin ayuda externa. Pues bien, seguro que una fuerte motivación les ha guiado en el proceso hasta dejar de fumar. Uno de los puntos principales será pues, encontrar esa poderosa motivación. Pensar en clave de no fumador y sentirse persona no fumadora. A partir de ahí iremos avanzando hasta conseguirlo. Abordamos en este libro los aspectos que hacen que nuestra mente pueda superar con éxito cada una de las tres barreras. Recurriremos

las técnicas psicológicas, que incluyen autohipnosis, relajación y reestructuración cognitiva. Con la ayuda que se propone en los diferentes capítulos del libro tratamos de lograr una transformación para convertirse en persona no fumadora.

Autor

Ricardo Sotillo es psicólogo, doctor en Filosofía y Ciencias de la Educación por la Universidad de Granada y diplomado en Enfermería por la Universidad de Sevilla. Lleva 30 años dedicado al mundo de la salud y ha complementado esta dedicación con estudios de postgrado y especialización en hipnosis clínica, en intervención psicosocial y en comunicación humana. Tras este perfil se adivina una vocación por la salud desde una triple perspectiva: la biológica, psicológica y social.