



Grace, Anne

Libera tu mente del alcohol

Recupera tu libertad y transforma tu vida

¿Que' pasaría 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, mostrándote cómo cambiar tu mentalidad de forma natural, sin culpa ni lucha interna. Con un enfoque innovador basado en la neurociencia, la psicología conductual y su propia experiencia personal, este libro te guía para liberar tu mente del deseo de beber y recuperar el control de tu vida. Un éxito internacional que ha transformado la relación con el alcohol de miles de personas. Un enfoque científico y psicológico. Basado en la neurociencia y la psicología conductual, desmonta las creencias arraigadas sobre el alcohol. Cambio sin lucha interna. Ayuda a eliminar el deseo de beber sin sentir privación ni culpa. Un fenómeno global. Ha transformado la vida de miles de personas en todo el mundo.



Editorial	Reverté
Colección	REM Life
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	304
Tamaño	200x130x21 mm.
Peso	317
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788410121249
PVP	14,95 €
PVP sen IVE	14,38 €

