



La méthode simple pour en finir avec la cigarette

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

La méthode simple pour en finir avec la cigarette

Allen CARR

La méthode simple pour en finir avec la cigarette Allen CARR

 [Télécharger La méthode simple pour en finir avec la cigarette ...pdf](#)

 [Lire en ligne La méthode simple pour en finir avec la cigaret ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **La méthode simple pour en finir avec la cigarette Allen CARR**

256 pages

Amazon.fr

Ce modèle est livré par le fabricant sous forme d'un assortiment aléatoire de plusieurs fourreau. Il nous est donc impossible de vous proposer un fourreau. En validant votre commande, vous recevrez donc un des modèles figurant sur l'image en fonction du stock disponible. Nous vous remercions pour votre compréhension. Extrait

Extrait de l'introduction

«JE VAIS GUÉRIR LE MONDE DE CETTE PLAIE - LA CIGARETTE !»

J'en parlais alors à ma femme. Elle pensait avec raison que j'étais dingue car elle m'avait vu faire, pratiquement une année sur deux, de sérieux efforts - mais vains - pour arrêter de fumer. Elle avait d'autant plus raison que ma dernière tentative m'avait laissé pleurant à chaudes larmes. J'avais encore échoué, après six mois d'un véritable purgatoire. Je pleurais, car je pensais qu'après cet échec je continuerais à fumer jusqu'à ce que mort s'ensuive. J'avais mis tant d'énergie dans cette ultime tentative que je me croyais incapable d'affronter à nouveau une telle épreuve. L'incrédulité de ma femme était d'autant plus justifiée que je formulais cette promesse juste après avoir éteint ma dernière cigarette. Non seulement j'étais guéri, mais j'allais, de surcroît, guérir le reste du monde !

Rétrospectivement, il semble que toute mon existence me prépara à résoudre le problème du tabagisme. Même les pénibles années passées à apprendre puis à exercer mon métier d'expert-comptable furent d'une aide inestimable pour mettre à nu les mystères du piège du tabagisme. On prétend qu'il est impossible de tromper éternellement tout le monde ; je constate que c'est pourtant exactement ce que font depuis des années les compagnies de tabac. Je crois aussi être le premier à vraiment comprendre le piège de la cigarette. Si je vous semble arrogant, sachez que cette révélation n'est nullement venue de moi, mais des circonstances de ma vie.

Le 15 juillet 1983 fut le jour J. Je ne me suis pas évadé d'Alcatraz, mais j'imagine que ceux qui l'ont fait ont ressenti un soulagement comparable à celui que j'ai ressenti en éteignant ma dernière cigarette. J'ai compris que j'avais découvert ce dont chaque fumeur rêve : un moyen facile d'arrêter de fumer. Après l'avoir expérimenté sur des amis et des membres de ma famille, je suis vite devenu consultant à plein temps, aidant ainsi les autres fumeurs à se libérer.

J'ai écrit la première édition de ce livre en 1985. Il me fut inspiré par l'un de mes «échecs», le personnage décrit au chapitre xxv. A chacune des deux visites qu'il m'a rendues, nous avons fini en larmes. Il était si agité qu'il m'était impossible de l'amener à se détendre suffisamment pour qu'il comprenne le sens de mes paroles. J'ai pensé que le seul moyen pour qu'il puisse recevoir mon message était de l'écrire. Ainsi, il pourrait choisir un moment plus propice pour s'y mettre et le lire, cela autant de fois qu'il le voudrait. J'écris cette introduction à l'occasion de la publication de la seconde édition. Je regarde la couverture : une petite inscription rappelle qu'il a été un best-seller chaque année depuis sa parution. Je pense aux milliers de lettres de fumeurs du monde entier ou de leurs proches, qui me remercient de l'avoir écrit. Je n'ai malheureusement pas le temps de répondre à toutes, mais chacune d'elles me remplit de joie et une seule d'entre elles justifierait la peine que j'ai prise à écrire ce livre. Présentation de l'éditeur

En 1983, **Allen CARR** a conçu *La Méthode simple pour en finir avec la cigarette*, qui deviendra un best-seller vendu à plus de 14 millions d'exemplaires dans le monde. Il est considéré comme l'expert n°1 de l'assistance aux fumeurs et a adapté sa méthode à de nombreux autres domaines.

Retrouvez les méthodes de l'auteur sur : www.allencarr.com

Voici LA méthode pour arrêter de fumer. Une méthode douce éprouvée qui a déjà permis à des millions de fumeurs à travers le monde d'écraser leur dernière cigarette.

Vous aussi, vous pouvez vous débarrasser du tabac, définitivement. Et cela, sans médicaments, sans substituts, ni prise de poids grâce aux conseils avisés du spécialiste du tabagisme : Allen Carr. *Stop smoking*, lisez ce livre !

@ *Disponible chez 12-21*

L'ÉDITEUR NUMÉRIQUE

Download and Read Online La méthode simple pour en finir avec la cigarette Allen CARR #IH843RVQ1OZ

Lire La méthode simple pour en finir avec la cigarette par Allen CARR pour ebook en ligne La méthode simple pour en finir avec la cigarette par Allen CARR 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 La méthode simple pour en finir avec la cigarette par Allen CARR à lire en ligne. Online La méthode simple pour en finir avec la cigarette par Allen CARR ebook Téléchargement PDF La méthode simple pour en finir avec la cigarette par Allen CARR Doc La méthode simple pour en finir avec la cigarette par Allen CARR Mobipocket La méthode simple pour en finir avec la cigarette par Allen CARR Epub

IH843RVQ1OZIH843RVQ1OZIH843RVQ1OZ