



Su Busson, Keyvan Davani

Entschieden zum Nichtraucher

Schritt für Schritt.

Endgültig raus aus der Sucht

148 Seiten, 14,5 x 21,5 cm, Broschur

Humboldtverlag

ISBN 978-3-86910-312-9, € 12,95

Dieses Buch gibt Rauchern ihre Freiheit zurück! Denn das Rauchen ist nicht mehr ihre freie Entscheidung, sondern nur noch Zwang. Raucher lernen ihr Verhalten besser zu verstehen und automatisierte Muster zu durchbrechen. So können sie ihre Gefühle, die sie mit Zigaretten verbinden, bewusst verändern.