
La Cura Del Alcoholismo

Cómo dejar de beber alcohol

Proceedings of the second Pan American Scientific Congress, Washington, U.S.A., Monday, December 27, 1915 to Saturday, January 8, 1916 1915- 1916 v. 9

Manual de la salud, ó, Medicina y farmacia domesticas

Cura Para El Alcoholismo Y Las Adicciones

(section VIII, pt. 1) Public health and medicine. W.C. Gorgas, chairman

Good Drinks

Proceedings of the Second Pan American Scientific Congress: (setion VIII, pt. 1) Public health and medicine. W. C. Gorgas, chairman

The Alcohol Hangover

Alcoholics Anonymous

Alcoholismo laboral

Proceedings of the Second Pan American Scientific Congress

The Alcoholism and Addiction Cure

Alcoholismo: vicio, enfermedad y muerte. La mirada médica entre 1870 y 1910 en la Ciudad de México

Public Health and Medicine

Alcoholismo Femenino

De algunos alcoholismos y algunos saberes

Alcoholismo Su Cura Natural

Actualización del tratamiento del alcoholismo

Modificación y terapia de conducta

Secretos del alcoholism

Babylon Confidential

Cura de la memoria, La

El alcohol secreto

Partnership to Prevent Fetal Alcohol Spectrum Disorders

Alcohol Adicto o no adicto, esa es la cuestión

John Barleycorn, or, Alcoholic Memoirs

Adicción Al Alcohol: Cómo Dejar De Beber Y Recuperarse De La Adicción Al Alcohol En Español

Alcoholismo, aprenda la realidad

ALCOHOLISMO

Alcohol, alcoholismo y emociones sociales

Proceedings of the Second Pan American Scientific Congress, Washington, U.S.A., Monday, December 27, 1915 to Saturday, January 8, 1916

ORIENTACION FAMILIAR EN ATENCI, ON PRIMARIA

Pueden Las Vitaminas Curar el Alcoholismo?

Stress and Anxiety Management & Alcohol Addiction

Personas con problemas de alcohol

The Cure for Alcoholism

Auxiliares de Enfermería. Temario. Volumen 2. Servicio Canario de Salud.

Alcoholismo Y Su Tratamiento Homeopatico

Overcoming Addictions
La cura del alcoholismo y otras adicciones

La Cura Del Alcoholismo

Downloaded from ftp.bonide.com by
guest

DUNN TORRES

Cómo dejar de beber alcohol Andrea Ross

Este libro relata de manera detallada, una amplia perspectiva sobre cómo la medicina mexicana abordó el alcoholismo, sus avances y limitaciones a finales del siglo XIX y principios del siglo XX. También describe los procesos históricos que se generaron en la constitución y desarrollo de las interpretaciones y acciones de los médicos respecto de la causalidad, diagnóstico, atención y prevención del alcoholismo.

Proceedings of the second Pan American Scientific Congress, Washington, U.S.A., Monday, December 27, 1915 to Saturday, January 8, 1916 1915- 1916 v. 9 BenBella Books, Inc.

A serious and stylish look at sophisticated nonalcoholic beverages by a former Bon Appétit editor and James Beard Award nominee. "Julia Bainbridge resets our expectations for what a 'drink' can mean from now on."—Jim Meehan, author of Meehan's Bartender Manual and The PDT Cocktail Book NAMED ONE OF THE BEST COOKBOOKS OF THE YEAR BY Bon Appétit • Los Angeles Times • Wired • Esquire • Garden & Gun Blackberry-infused cold brew with almond milk and coconut cream. Smoky tea paired with tart cherry juice. A bittersweet, herbal take on the Pimm's Cup. Writer Julia Bainbridge spent a summer driving across the U.S. going to bars, restaurants, and everything in between in pursuit of the question: Can you make an outstanding nonalcoholic drink? The answer came back emphatically: "Yes." With an extensive pantry section, tips for sourcing ingredients, and recipes curated from stellar bartenders around the country—including Verjus Spritz, Chicha Morada Agua Fresca, Salted Rosemary Paloma, and Tarragon Cider—Good Drinks shows that decadent brunch cocktails, afternoon refreshers, and evening digestifs can be enjoyed by anyone and everyone.

Manual de la salud, ó, Medicina y farmacia domesticas

Temis

"Este libro indica en forma clara las causas, problemas y

soluciones del alcoholismo. Cuando ya se ha intentado todo, aun con tratamientos psiquiátricos, reuniones del Alcohólicos Anónimos etc., y nada ha funcionado, es el momento de pensar que el alcohólico no bebe porque tiene problemas sociales, económicos, psicológicos o afectivos, él bebe porque quiere beber; su verdadero problema es alcohol."--Provided by publisher. Cura Para El Alcoholismo Y Las Adicciones Ediciones Rodio Now available in B format, Overcoming Addictions shows how to escape dependency on the many mood-altering, and potentially harmful, substances now available. Many of us are addicted to all sorts of things: food, alcohol, coffee, cigarettes and drugs. According to Dr Chopra, many conventional forms of treatment for addiction are negative and fear-based, and therefore less likely to succeed long-term than a more positive, life-enhancing approach. In this programme, based on ancient principles of Ayurvedic mind-body medicine, he enables the reader to become more attuned to the needs and benefits of the spirit, allowing the mind and body to shed destructive dependencies and move on to more satisfying alternatives.

(section VIII, pt. 1) *Public health and medicine. W.C. Gorgas, chairman* BoD - Books on Demand

Ello explica que el nombre de este libro sea El alcohol secreto, por oposición "Alcohol público", que es lo que la gente escucha, piensa, dice, supone, imaginao cree saber acerca de la antigua sustancia y de sus efectos. Pero el conocimiento popular suele consistir solo en una patética colección de fantasías, fábulas sin anales y mitos insensatos que se han repetido por generaciones como verdades intangibles, por ejemplo, que el alcohol es "alimento", "euforizante", "energizante" y "afrodisíaco"; que "da calor" y que sus efectos se controlan "con fuerza de voluntad" o se disipan con una ducha fría y café negro. Ciertamente, esta vergonzosa pobreza no existiría si las naciones del mundo adoptaran y cumplieran el segundo Principio de la Carta Europea sobre Alcohol de 1995: "Todas las personas tienen derecho a recibir una educación e información válida e imparcial desde la infancia acerca de las consecuencias del consumo de alcohol sobre la salud, la familia y la sociedad" *Good Drinks* BenBella Books

A 75th anniversary e-book version of the most important and practical self-help book ever written, Alcoholics Anonymous. Here is a special deluxe edition of a book that has changed millions of lives and launched the modern recovery movement: Alcoholics Anonymous. This edition not only reproduces the original 1939 text of Alcoholics Anonymous, but as a special bonus features the complete 1941 Saturday Evening Post article "Alcoholics Anonymous" by journalist Jack Alexander, which, at the time, did as much as the book itself to introduce millions of seekers to AA's program. Alcoholics Anonymous has touched and transformed myriad lives, and finally appears in a volume that honors its posterity and impact.

Proceedings of the Second Pan American Scientific Congress: (setion VIII, pt. 1) Public health and medicine. W. C. Gorgas, chairman Tilcan Group Limited

Querido amigo, Afrontémoslo.... Si quieres disparar tu éxito y mejorar tu vida en general.... ¿tienes que echar un vistazo a los propósitos efectivos para dejar de beber! Hay muchas ideas diferentes sobre la recuperación. Existe un plan de ataque para la recuperación llamado teoría creativa. Es un poco diferente de la recuperación "tradicional", que suele ser un programa de 12 pasos como Alcohólicos Anónimos. Mucha gente no ha oído hablar de ella y no tiene ni idea de dónde está ni de cómo cambiarla. ¿Tampoco has oído hablar de ello? ¿Entonces sigue leyendo, porque descubrirás los secretos que te ayudan a vencer la adicción! ¿Sabes por qué la mayoría de la gente tiende a no alcanzar el éxito que desea en la lucha contra la adicción y en la vida en general? Es porque no saben que la recuperación empieza un poco antes de estar limpio y sobrio. Tienes que empezar en el proceso mental de llegar a la decisión de cambiar tu vida. Luego, llega hasta el final con la conclusión y pasa a la acción. Esto pone en marcha la montaña rusa de un viaje emocional que podemos describir sencillamente como un viaje furioso, con altibajos. Lo que nos lleva a un aspecto muy importante del que tengo que hablar: ¿Puedes tener más éxito en la recuperación y en la vida si descubres resoluciones eficaces para dejar de beber! Las personas que luchan en la adicción al alcohol encontrarán estas cosas en común: - No conocen los

pasos. - No tienen ni idea de cómo evitar los errores. - Están luchando por encontrar su camino. - Tampoco saben cómo actuar. - Tienen muchos otros problemas no contados.... Bueno, no te preocupes... Con las estrategias que te voy a presentar, no tendrás ningún problema a la hora de aprender a vencer la adicción al alcohol. En este libro, aprenderás todo sobre: - Etapas de la recuperación - Errores y elecciones correctas en la recuperación temprana - Cómo buscar tu camino - Cómo actuar - ¡Y mucho más! ¡Aprovecha al máximo estos conocimientos y toma una resolución efectiva para dejar de beber! Seamos sinceros. Hay cosas que cualquiera puede hacer para ayudar a la recuperación, pero probablemente no sean tan directas como te gustaría. El problema es que las formas directas de ayudar son en su mayoría ineficaces. Lo que tienes que hacer es modificar tu comportamiento para no permitir una mayor adicción al alcohol. Por eso es muy importante que te des cuenta del valor de lo que te ofrezco. El precio que cobro por este libro es mínimo si tienes en cuenta que puedes utilizar una sola de estas estrategias para recuperar tu dinero entre 10 y 15 veces. Recuerda que si no actúas hoy, las cosas no mejorarán.... Así que asegúrate de pasar a la acción y hazte con un ejemplar de este libro ahora mismo. ¡Por tu éxito! P.D. Recuerda que, por este bajo precio, puedes ganar inmediatamente entre 10 y 15 veces el importe de tu inversión... ¡así que no lo dudes y consigue una copia ahora! P.D. Tu situación puede no mejorar mañana si no das un paso adelante. ¿Qué es peor? ¿Decirle a la gente que no descubrió formas sencillas de concienciarse sobre cómo mejorar o tomarse un par de días/semanas para aprender la verdad sobre cómo convertirse en lo mejor que puede ser?

The Alcohol Hangover Ediciones Granica S.A.

"La cura para el alcoholismo y las adicciones te enseñará a dejar de recaer, a terminar con la necesidad de la sustancia, a ponerle fin al comportamiento adictivo y a acabar con el sufrimiento." --P. [4] of cover.

Alcoholics Anonymous Ten Speed Press

Finally, there is a cure for alcoholism. This is the first step. Featuring new and updated information and studies, including an introduction by actress Claudia Christian, the second edition of *The Cure for Alcoholism* delivers exactly what millions of alcoholics and families of alcoholics have been hoping for: a painless, dignified, and medically proven cure for their addiction.

Backed by 82 clinical trials and research that extends back to 1964, *The Sinclair Method* deploys an opiate-blocking medication in a very specific way—in combination with ongoing drinking—to extinguish the addictive "software" in the brain. The de-addiction process rolls back the addictive mechanism in the brain to its original pre-addicted state—before the first drink was consumed, making this program an actual cure for alcoholism. Drs. Roy Eskapa and David Sinclair of *The Sinclair Method* have put together a sound scientific book that proves that with this particular method, alcoholism can be cured in more than 78 percent of patients. What's more, the treatment avoids the dangerous withdrawal symptoms, allowing patients to detox gradually and safely while they are still drinking. This removes the need for expensive and unpleasant inpatient rehabilitation programs. Actual drinking levels and cravings automatically decrease until control over alcohol is restored. The bottom line is that patients can control their drinking or stop altogether with the simple yet powerful process outlined in *The Cure for Alcoholism*. Including a new introduction by actress Claudia Christian about *The Sinclair Method's* impact on her life, updated trial information, and a letter explaining the treatment that can be given to doctors by patients, *The Cure for Alcoholism* is a revolutionary book for anyone who wants to gain control over drinking.

Alcoholismo laboral Independently Published

The seeds and fruits (or their parts) of Iberoamerican crops have high nutritional and functional properties which could be utilized in a wide range of foods. The crops included in this book are amaranth (*Amaranthus* spp.), quinoa (*Chenopodium quinoa*), kañiwa (*Chenopodium pallidicaule*), chia (*Salvia hispanica* L.), Andean maize (*Zea mays* L.), moringa (*Moringa oleifera*), yvapura (*Plinia peruviana*), kurugua (*Sicana odorifera*), sacha inchi (*Plukenetia huayllabambana*), camu camu (*Myrciaria dubia*), mango (*Mangifera indica*), tarwi (*Lupinus mutabilis*), peanut (*Arachis hypogaea* L.) and taro (*Colocasia esculenta*), all of them still underutilized. Their cultivation is low; nevertheless, in recent years, the worldwide demand for some of them has increased immensely, resulting in an increase in their production. The ancient Iberoamerican crops have been widely recognized for their nutritional value by food scientists and food producers because they contain high-quality proteins and large quantities of micronutrients such as minerals, vitamins and bioactive

compounds. In addition, they are gluten-free, which makes them suitable for people suffering from various gluten intolerances. This book summarizes the large amount of investigations in this field in the last year and provides knowledge within all the relevant areas of food science. The editors hope that this book will contribute to an increased use of these products in human nutrition by consumers worldwide.

Proceedings of the Second Pan American Scientific Congress

Instituto Nacional de Antropología e Historia

Traducción del original alemán: Alkohol - süchtig oder nicht süchtig, das ist hier die Frage! Todo lo que necesita para dejar de beber es una voluntad firme y alguna información importante sobre la adicción. Este libro contiene los conocimientos condensados de un alcohólico "seco" y describe cómo funciona la adicción y cómo detenerla. El secreto del éxito es sencillo de entender y poner en práctica. Todo lo que tienes que aceptar es esto - La adicción al alcohol es una enfermedad que no tiene cura. Sin embargo, no debe utilizar esto como coartada. - Nunca crea en la bebida controlada. Si sientes que tienes que controlar algo, serás controlado por algo. - Tampoco te pases a la cerveza sin alcohol, al vino, etc., porque esto no cambiará tu patrón de conducta, sino que lo reforzará aún más. Tarde o temprano volverás a las bebidas alcohólicas. Piensa en ello.

The Alcoholism and Addiction Cure Editorial San Pablo

Manual para la preparación de las pruebas selectivas de acceso a la condición de personal estatutario fijo de la categoría de Auxiliares de Enfermería del Servicio Canario de Salud, según Resolución publicada en el Boletín Oficial de Canarias. Elaborado por un equipo de autores de reconocida competencia en el ámbito sanitario, este primer volumen desarrolla, convenientemente actualizados, los contenidos de los temas 15 al 24 del Programa Oficial. Como complemento a la preparación, recomendamos nuestro volumen práctico de Test, con más de 1.000 preguntas sobre el programa oficial, en el que encontrarás un eficaz recurso didáctico para ejercitar la memoria basada en el reconocimiento, y afianzar la materia de estudio. Ahora que ya dispones del mejor material para afrontar con garantías las pruebas selectivas, estamos convencidos que, sumado a tu determinación, alcanzarás con éxito todos los objetivos de empleo propuestos.

Alcoholismo: vicio, enfermedad y muerte. La mirada médica entre

1870 y 1910 en la Ciudad de México MDPI

When actress Claudia Christian flees a troubled childhood and moves to Hollywood at age 17, she steps through the looking glass into another world. From the set of Dallas to her starring role on the sci-fi series Babylon 5, Claudia's affairs with billionaires, supermodels, rock stars, and celebrities are mixed with shootings, stalking, heartbreak, and betrayal. Onset and off, drama follows Claudia—an alcohol-fueled coke run and makeout session with a bridesmaid on her wedding day; her tempestuous, love-hate relationship with actor Angus Macfadyen; the conspiracy theories surrounding her ex-husband's death; and a 20-year on-and-off relationship with billionaire Dodi Fayed before he dated Princess Diana. Hollywood life takes its toll on Claudia as she descends into alcohol addiction and a desperate battle to reclaim her life. Rehab, alternative treatments, and even hypnotism can't break the cycle of alcohol abuse that threatens to destroy Claudia. Close to despair she discovers The Sinclair Method, a treatment that saves her life. Sometimes shocking, often humorous, always captivating — Babylon Confidential is a story of hope that will inspire and enlighten you.

Public Health and Medicine Grupo Planeta (GBS)

El alcohol es una cosa maravillosa. ¡Se puede usar para celebraciones, tanto buenas como malas! Se puede utilizar para brindar por la buena fortuna de alguien o por la esperanza de un futuro mejor. Se puede utilizar en una expresión de amor eterno o simplemente para disfrutar de un momento de relajación al final de una semana laboral difícil. Pero el alcohol también puede ser algo malo. Puede causar daño cerebral, problemas cardíacos, daño hepático y accidentes cerebrovasculares. Asimismo provocar accidentes por conducir ebrio e incluso la muerte. Por qué el alcohol es un problema para algunas personas y para otras no, sigue siendo un misterio. Pero el hecho es que el alcohol es una dificultad para algunas personas y puede tener consecuencias potencialmente mortales. Algunas personas se vuelven tan horriblemente adictas al alcohol que pierden empleos, familias, amigos, todo. Y aún así, continúan bebiendo. Estas personas se llaman alcohólicos y este libro fue escrito para ellos. El alcohólico tiene una enfermedad llamada alcoholismo y como cualquier otra persona con una enfermedad, necesita ayuda. El problema es que el alcohólico suele ser el último en saber que ellos tienen un problema y es más difícil lograr que lo

admitan. Pero el alcohólico debe ser el que acepte la gravedad de su problema y solicite ayuda antes de que esa ayuda sea efectiva. Nadie puede hacer que el alcohólico deje de beber, ellos deben recorrer ese camino por ellos mismos. Este libro es la guía perfecta para cualquiera que finalmente esté listo para admitir los problemas que trae el alcoholismo y esté dispuesto a aceptar la ayuda necesaria para comenzar la recuperación. Cualquiera que esté listo para admitir la existencia de un problema con el alcohol necesita este libro. Esta es una guía de todo lo que el alcohólico necesita saber. Desde aprender qué es el alcoholismo y cómo comienza, hasta aprender los beneficios de dejar de serlo, sin ningún tema fuera de los límites. Discutiremos cómo la adicción al alcohol de una persona afecta al resto de la familia y cómo la dinámica familiar cambia para adaptarse al alcohólico.

Hablaremos sobre el facilitador y lo que significan para el alcohólico. Analizaremos las mejores formas de dejar de beber y los pros y los contras de cada método. Hablaremos sobre los planes de recuperación y la importancia de tener personas disponibles que ayuden en el camino hacia la recuperación. ¡Y habrá consejos sobre formas de disfrutar la vida ahora que el alcohol ya no es un problema! La vergüenza no está tanto en convertirse en un alcohólico porque las personas son humanas. La vergüenza radica en seguir siendo alcohólico cuando hay ayuda disponible. ¡Este libro es para ti!

Alcoholismo Femenino Tomo

The founder of Passages Alcohol and Drug Treatment Center in Malibu describes his son's addiction to heroin--the inspiration for the center's rehabilitation program--and explains the holistic and individualized approach he recommends.

De algunos alcoholismos y algunos saberes SCB Distributors

Da a conocer una nueva visión de la relación existente entre la persona, el alcohol, la familia y las diversas posibilidades de solución con la ayuda de los profesionales.

Alcoholismo Su Cura Natural Random House

Stress And Anxiety Management & Alcohol Addiction Stress And Anxiety Management: Are you suffering from stress, anxiety, or panic attacks and are looking for a lasting solution? You have come to the right place! This book seeks to equip you with understanding and techniques to help you shift your thinking so that you can better respond to negative emotions. The solution is not out there—it is right inside of you, and this book seeks to help

you activate it. The good news here is that stress and anxiety management does not have to be a daunting task. Herein you will find techniques that you can practice anywhere—be it at home, in the office, or even while traveling. CBT is your permanent stress solution—guiding you on how to alter your thinking and perceptions so that you can face life's situations without worrying yourself sick, literally. Coping with stress has never been easier. The book includes topics on stress/anxiety management, resetting body and mind for optimum mental health, stopping panic attacks, relaxation techniques, healing from tragedy, and so on. This book is backed by comprehensive research on the factors that affect stress and anxiety as well as the remedies that different people have tried—with both positive and negative results. CBT has produced consistent positive and long-lasting results, and the same is in store for you once you acquire this book. Alcohol Addiction: Alcohol is a wonderful thing. It can be used for celebrations, both good and bad! It can be used to toast to someone's good fortune or hope for a better future. It can be used in an expression of undying love or simply to enjoy a relaxing moment at the end of a difficult work week. But alcohol can be an evil thing, also. Alcohol can cause brain damage, heart problems, and strokes. Alcohol can lead to liver damage. Alcohol can lead to drunken driving accidents and even death. Why alcohol is such a problem for some people and not for others still remains a mystery. But the fact is that alcohol is such a problem for some people that it can have life-threatening consequences. These people are called alcoholics, and this book was written for them. The alcoholic has a disease called alcoholism, and like anyone else with a disease, they need help. This book is the consummate guide for anyone who is finally ready to admit to the problems that alcoholism brings and is ready to accept the help needed to begin recovery. From learning exactly what alcoholism is and how it begins to learning the benefits of quitting, no topic is off limits. We will discuss how one person's alcohol addiction affects the remainder of the family and how family dynamics shift to accommodate the alcoholic. We will talk about the enabler and what they mean to the alcoholic. We will discuss the best ways to quit drinking and the pros and cons of each method. We will talk about recovery plans and the importance of having people available that will assist in the path to recovery. And there will be tips on ways to enjoy life now that alcohol is no longer a problem!

Actualización del tratamiento del alcoholismo B. Jain Publishers

Es una pequeña obra cuyo objetivo es describir los medicamentos en forma sencilla, corta, y fácil de aprender. Como una guía básica para el conocimiento de los medicamentos homeopáticos.

Modificación y terapia de conducta Editorial Jurídica de Chile
Contains the three-step holistic program to total recovery that is the basis of the successful Passages approach. You will learn: the three steps to permanent sobriety; how to create a personalized, holistic treatment program to completely cure your dependency; the four causes of dependency; how your thoughts, emotions, and beliefs are key factors in your recovery; and how to stimulate your body's self-healing potential to be forever free of dependency.--From publisher description.

Secretos del alcoholism Springer Science & Business Media
El método sencillo para dejar el alcohol: Gracias a tus técnicas psicológicas de liberación emocional EFT y PNL y la plena conciencia. Las mujeres alcohólicas se esconden para beber y no consultan. El alcoholismo en las mujeres es diferente al problema del alcoholismo en los hombres. Las mujeres sienten de manera distinta, reaccionan de manera distinta, y el proceso de recuperación también es diferente. Estamos acostumbrados al hecho de que el alcoholismo está mayormente asociado con los

hombres. Sin embargo, el alcoholismo femenino no es menos peligroso y, peor aún, está ganando rápidamente impulso en todo el mundo. Es más, las mujeres se acostumbran más rápido al alcohol que los hombres, pero ocurre lo contrario con el tratamiento. Si un hombre es a veces capaz de hacer frente a la necesidad de alcohol por sí mismo y con la ayuda de médicos, casi siempre las mujeres son muy difíciles de curar. La razón es fisiológica: el cuerpo masculino resiste más tiempo a los malos hábitos y los rechaza con más facilidad. Pero si el panorama es tan sombrío, ¿tiene la mujer una forma de salir de esta situación? Sí, pero para ello es imperativo que la propia mujer se dé cuenta de toda la gravedad de su situación y tome una decisión con respecto a la terapia, ya que la gran dificultad es tomar conciencia del problema. Las mujeres están en peor situación porque encuentran muchas más excusas que los hombres. Esta es la mayor diferencia entre una mujer dependiente y un hombre. Este libro no solo es una guía completa para dejar de beber alcohol, sino que es una terapia práctica basada en técnicas psicológicas que te ayudará a sanar a tu niño interior, a curar tus heridas de la infancia y a disfrutar de la felicidad, a ser tú misma. Lo que aprenderás: Las técnicas psicológicas de la liberación emocional (EFT), PNL y la plena conciencia. Veremos cómo puedes manejar de la mejor manera tus pensamientos y

emociones acerca del alcohol. Aprenderás a ver el alcohol por lo que realmente es: un veneno debilitante y mortal. Examinaremos por qué es tan importante entender por qué bebes y tus razones para dejarlo. Examinaremos algunos de los obstáculos más poderosos que se interponen en tu camino y cómo evitarlos. La terapia que se propone en este libro te mostrará cómo tomar el control de tu vida y mantener ese control durante esas primeras semanas y meses importantes. Veremos qué esperar de tu recuperación y algunos estados mentales importantes que minimizarán tu tiempo de recuperación y tu incomodidad. Te mostraré algunos de los miedos más comunes con respecto a dejar de beber alcohol y cómo superarlos. Descubrirás los cuatro estados mentales esenciales para dejar el alcohol para siempre. Aprenderás qué hacer si tienes una crisis. Aprenderás a detectar las señales de advertencia de los desencadenantes. Aprenderás a evitar los desencadenantes. Aprenderás a retirarte de las situaciones anteriores. Aprenderás la importancia de cambiar tus rutinas. Los métodos propuestos en este libro te ayudarán a aprender, entre otras cosas, a amarte y comprenderte mejor, a responder a tus necesidades, a tener relaciones más saludables, a manejar el estrés diario de una manera más relajada y mucho más... explicar cómo puedes curarte contactando a tu niño interior.