

# **El método Rowshan para dejar de fumar**

La solución definitiva para todos los fumadores

**Artur Rowshan**



**Título:** El método Rowshan para dejar de fumar

**Subtítulo:** La solución definitiva para todos los fumadores

**Autor:** Arthur Rowshan

**Precio:** 15.00€

**ISBN:** 978-84-15088-62-2

**Núm de Páginas:** 192

**Formato:** 14,5 x 23 cm

**Encuadernación:** en rústica

**Fecha primera edición:** Noviembre de 2012

**«Vivimos tiempos difíciles. Pero si esperas a que mejoren para dejar de fumar, quizás ese día nunca llegue.»**

**El método Rowshan te devolverá la confianza y te dará la fuerza de voluntad necesaria. Conseguirás borrar de tu mente las excusas habituales: «Ahora no es un buen momento», «Me falta fuerza de voluntad», «Estoy demasiado enganchado» o «Ya lo dejé una vez y recaí».**

## Para dejar de fumar sin sufrimiento

El método Rowshan te acompañará en el proceso de dejar el tabaco, dándote todo el apoyo y todas las claves para comprender qué sucede en tu cuerpo y en tu mente.

«Muchas personas me cuentan su felicidad por librarse de la dependencia del tabaco, que las maniataba y condicionaba su vida. Me alegro de haberlas ayudado a mejorar su calidad de vida, a evitar un auténtico despilfarro económico y a sentirse más felices.»

### El método Rowshan te propone cuatro etapas:

1. Lee el libro.
2. Fuma tu último cigarrillo.
3. Vuelve a disfrutar de la vida.
4. Evita las recaídas.

### Arthur Rowshan



Terapeuta canadiense de origen iraní que actualmente reside en España, es especialista en tabaquismo por la Universidad de Cantabria y experto en hipnosis clínica por la Fundación Pro-Universidad Miguel Servet de Ciencias de la Salud y por la Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicología Médica. Es diplomado en Psicología por la Universidad de Waterloo (Canadá) y experto en Trabajo grupal por la Universidad de Deusto (Bilbao). Máster en Terapia Breve Estratégica, avalado por el Mental Research Institute de Palo Alto (Estados Unidos), es miembro de la Sociedad Española de Especialistas en Tabaquismo (SEDET) y la Red Europea para la Prevención del Tabaquismo. Sus libros *Estrés* (1997), *Cómo contar cuentos* (1999) y *La dieta de las princesas chinas* (2011) han sido traducido a varias lenguas.

Más información en: [www.metodorowshan.com](http://www.metodorowshan.com)

Vídeo de Arthur Rowshan: <http://www.youtube.com/watch?v=KMHUtWQPrYk>