



Notizie Nazionali

www.notizenazionali.it



**Maria Sannino presenta il manuale
“Sii positivo. Smetti di fumare.
Renditi libero dal fumo in maniera**

naturale, senza uso di palliativi e senza sofferenza”

[Diffondi Libro](#) • 20/11/2023 • [Attualità](#)

Maria Sannino - “Sii positivo. Smetti di fumare. Renditi libero dal fumo in maniera naturale, senza uso di palliativi e senza sofferenza”

Maria Sannino presenta un interessante manuale in cui offre consigli per smettere di fumare senza ricorrere a sostituti del tabacco, e senza affrontare un percorso stressante o dispendioso. Integrando studi di natura scientifica, psicologica e relativi alle discipline orientali, l'autrice è riuscita ad abbandonare il tabagismo senza risentire di alcun effetto indesiderato. Grazie all'efficace metodo proposto in quest'opera è finalmente possibile liberarsi da questa vera e propria schiavitù.

Casa Editrice: BookSprint Edizioni

Genere: Manuale

Pagine: 162

Prezzo: 17,90 €

ACQUISTA IL LIBRO 

«Dedico questo testo, semplice e modesto, a voi fumatori e spero che esso possa aiutarvi a districare la vostra vita ed a farvi uscire dal tunnel in cui vi siete infilati per seguire il capriccio di un tubicino di carta che avvolge una manciata di tabacco. Scoprite il vostro potere di scegliere una vita libera dal tabacco e intraprendete un nuovo percorso per ottenere piena salute, maggiori soddisfazioni ed una infinita gioia di vivere»

“Sii positivo. Smetti di fumare. Renditi libero dal fumo in maniera naturale, senza uso di palliativi e senza sofferenza” di Maria Sannino è un utile manuale in cui l'autrice presenta il suo metodo, da lei testato personalmente e con successo, che porta gradualmente a liberarsi dai condizionamenti mentali e dalle false credenze che ci costringono a pensare di non poter fare a meno di fumare, o che fumare sia per noi un piacere. Per l'autrice il fumo non è un vizio né una dipendenza; è invece «un'autosuggestione che si autoalimenta» e quindi, per smettere di fumare, è necessario in primis prendere consapevolezza di questo perverso gioco della mente. Bisogna poi essere disponibili a modificare il proprio modo di pensare, per sradicare quelle errate convinzioni che limitano la nostra libertà e, in questo caso, anche la nostra salute; in tal senso, l'autrice descrive sia i modi in cui si sviluppano queste credenze e anche le modalità per estirparle definitivamente.

Maria Sannino racconta la sua esperienza personale di tabagista - ha iniziato a fumare quando aveva poco più di undici anni e ha smesso a quarantanove anni - e condivide la sua passione per le discipline orientali, per la filosofia, per la fisica quantistica, per la psicologia e per gli studi sulla crescita personale, che l'hanno portata ad avere un maggiore equilibrio emotivo e a decidere di smettere di fumare nel giro di una notte, riuscendoci con successo e senza risentire di alcun effetto indesiderato - «Vorrei mettere a disposizione, dunque, tutto il mio sapere, appreso in questi anni, in modo da tentare di aiutare chi, imprigionato nelle spirali del tabagismo, ancora non riesce a liberarsi da questa schiavitù e sta cercando una via di uscita da questa trappola micidiale».

Oltre ad essere un manuale pratico che aiuta a smettere di fumare, questo testo è anche un invito ad esplorare noi stessi e il nostro vissuto; il tabagista, infatti, a fine lettura si rende conto che tale bisogno autodistruttivo ha una profonda relazione con la propria psiche. Il fumo è una complicata manifestazione del proprio mondo interiore: per poter smettere di fumare dobbiamo dunque iniziare a lavorare su noi stessi per

arrivare ad una comprensione introspettiva delle cause scatenanti che ci hanno portati a reiterare questa dannosa azione, che mina quotidianamente la nostra autostima e avvelena il nostro corpo.

SINOSSI DELL'OPERA. In questo testo incoraggiante, l'autrice illustra le possibilità di combattere il tabagismo in maniera naturale, facendo leva sulla capacità del fumatore di lavorare su se stesso per cercare di identificare i reali motivi che lo spingono a fumare. Una volta presa la consapevolezza che fumare è il risultato di un processo ingannevole da cui ci si può liberare immediatamente, il fumatore troverà vari stimoli per liberarsi del fumo in maniera naturale e senza uso di palliativi altrettanto dannosi per la salute.

BIOGRAFIA DELL'AUTRICE. *Maria Sannino è laureata in Lingue presso l'Università l'Orientale di Napoli; per vari anni ha lavorato presso un ente di cultura straniero e per circa tre anni come assistente personale di un professore emerito dell'Università di Cambridge, in servizio presso un centro di ricerche scientifiche in Italia. Essendo poliglotta ha inoltre svolto molteplici traduzioni di materiale scientifico, biotecnologico e medico legale. Da circa vent'anni lavora come guida turistica e offre visite guidate in varie lingue straniere per lo più presso aree archeologiche ben note della Campania. Pubblica per BookSprint Edizioni il manuale "Sii positivo. Smetti di fumare. Renditi libero dal fumo in maniera naturale, senza uso di palliativi e senza sofferenza".*