

A woman in a light blue bikini is standing on a sandy beach, holding a large, light-colored starfish in her right hand. The background shows the ocean and a white buoy. The text is overlaid on the image.

**Lose  
Weight  
Once and for ALL**

**Permanently**

**Your Magic Bullet  
is Here**

Clayton Redfield MAPsychCMHC

# Perder Recovery Peso: Health and Fitness Auto Mudança de Comportamento: Perder peso uma vez por todas, permanentemente: Seu Magic Bullet (Serie processo de um pensamento de Redfield)

5.0 de 5 estrelas "Grande livro! Simples e eficaz" Para Cliente Amazon 29 de março de 2016 "Eu pensei que era sobre! Ser um terapeuta, mas eu comecei a fazer isso mesmo. Você precisa trabalhar e praticar um pensamento de cada vez é a chave!" 5.0 estrelas de cinco estrelas "Eu li pelo 06 de setembro de 2014 Formato: Kindle Edition compra Verificada "Excelente" 5.0 de 5 estrelas "Curto e direto ao ponto." Stacy H. 29 de fevereiro de 2016 compra verificada "Eu gosto quando o autor deixa o " fluff " e vai direto para as coisas boas. Este é um caso de páginas de texto é mais instruções claras muito simples sobre como fazer mudanças em qualquer comportamento assim que ler este livro. Por exemplo, cada vez que eu acho que eu preciso para comer Eu uso essa técnica rápida e ele funciona para me ajudar a não "comer o tédio." Este livro foi criado durante os anos de prática privada e pública usando elementos comprovados da psicologia positiva e técnica terapêutica cognitivo muito simples auto-administrado, o que pode fazer toda a diferença na qualidade de vida de um indivíduo. Agora reforçado por novas tecnologias chamados eNudges, um pensamento Process® é uma terapia cognitiva absolutamente garantir um comportamento que é inteiramente auto-administrado. As pessoas adoram porque ele funciona. Porque eu amo o One-Thought Process® descrita neste livro "1. A sua simplicidade e eficiência traz sucesso imediatamente, a partir do primeiro dia. Isso tende a surpreender as pessoas. Faz também feliz. 2. Os psicólogos sabem que o segredo para o sucesso é a consistência e quando ele pensou Process® é praticada apenas tão pouco quanto cinco minutos por dia, os resultados são nada menos que um milagre. 3. Ele é construído sobre princípios comprovados desenvolvidos para o tratamento de comportamento criminoso e viciante difícil, enraizadas e agora encontrados para trabalhar sobre os desafios sérios e mudança de comportamento diário. Se você é do tipo de pessoa que sempre quis mudar um ou mais comportamentos, mas não pode esperar ou não podem pagar o tempo gasto desnecessariamente nos anos de dispendiosa, terapia tirada, este livro, usando o One-Thought Process® foi criado para você.

# wikilivros

[Clique aqui para obter este livro](#)