Perpustakaan Sekolah Tinggi Ilmu Kepolisian (STIK) >> Buku

Tip cerdas agar anak anda berhenti merokok

Jordy Beeker

Deskripsi Lengkap: https://library.stik-ptik.ac.id/abstrakpdfdetail.jsp?id=2219&lokasi=lokal

---

Abstrak

Berhenti merokok tanpa menggunakan sesuatu sebagai penggantinya ternyata sangat mungkin dan bisa dilakukan semua orang. Dalam buku ini .Jordy Beeker menunjukkan metodenya yang masuk akal kepada para orang tua dan anaknya. Menurutnya, dengan terperangkap ke dalam jebakan itu sebagian besar perokok bisa dibimbing untuk menyadari bahwa mereka dapat menikmati hidup atau mengatasi stres tanpa menggunakan racun-racun kimia yang berbahaya. Jika Anda bisa membuat anak Anda melihat fakta tentang merokok, maka Anda bisa membantu mereka menghindari kecanduan kepada obat-obatan.
Buku yang bijaksana dan berbicara dengan jujur ini memberikan saran tentang :
Bagaimana berkomunikasi secara bebas dan terbuka dengan anak Anda
Bagaimana memahami stres yang mereka alami.
Mengenal bahwa merokok bukanlah pilihan, tetapi jebakan.
Menolak tekanan dari teman, pacar atau iklan
Menyadari kesalahan konsep seputar merokok.
Jordy Beeker adalah pakar kesehatan yang banyak menulis buku tentang bagaimana berhenti merokok. Beberapa bukunya antara lain:
Easy Way to Stop Smoking. The Only Way Weight, How to Stop Your Child Smoking, dan sekarang The Easy Way to Enjoy Flying didemontrasikan secara gamblang. Bukunya sudah diterbitkan dalam lebih dari duapuluh bahasa yang berbeda. Metode dalam versi vidio, audio dan CD-ROM juga telah tersedia.