Pablo M. Alles es un Psicólogo y Enfermero del Trabajo que desarrolla su actividad profesional en el Departamento de Vigilancia de la Salud del Banco Popular en Sevilla. Recientemente ha elaborado un manual de ayuda para las personas que desean dejar de fumar, “Fumabook”. Además de sus diecisiete años de experiencia como sanitario en el medio hospitalario y de Salud Laboral, este autor incorpora a su obra el resultado de su experiencia de más de veinte años como fumador. Basándose en principios generales de Psicología, Programación Neurolingüística (PNL) e Inteligencia Emocional, Pablo M. Alles introduce al lector, a través de una metáfora, en el funcionamiento de la mente y en el poder que en él ejerce una adicción como puede ser la del tabaco. Lejos de desbordar al fumador con más datos sobre probabilidades de padecer enfermedades, imágenes de enfermos o cifras económicas derivadas y consecuencia del consumo de tabaco, Fumabook, inicia un viaje didáctico que facilitará la comprensión de los mecanismos por los que cuesta tanto dejar de fumar. El autor cree necesario adoptar una nueva postura frente al cigarro que abarque a todos los sujetos que desean liberarse del hábito, incidiendo en el denominador común que presenta todos y cada uno de los fumadores: el miedo. Esta emoción negativa que se activa siempre que un fumador pretende desprenderse del cigarro, activa una serie de pensamientos erróneos o “distorsiones cognitivas” que hacen perder el control consciente del sujeto, alejándolo de su deseo de liberarse, haciendo así perpetuar el consumo de la sustancia. Fumabook trata de romper el bloqueo al que es sometido el fumador permitiéndole seguir con una vida sana, libre e independiente. Todos somos conscientes que las habituales campañas antitabaco vienen impregnadas de las posibles consecuencias desastrosas que pueden acarrear para el sujeto. Aunque este tipo de informaciones son necesarias para adoptar una dirección correcta, no supone en sí misma una la herramienta útil para romper de una forma definitiva las cadenas que nos unen a esas sustancias tan adictivas. Además del contenido del libro, fumabook te ofrece la posibilidad de integrarte y participar, de una forma voluntaria pero ciertamente recomendable, en un grupo cerrado dentro de Facebook denominado fumabook-grupo, un lugar de encuentro donde podréis compartir, debatir y demoler todas aquellas distorsiones cognitivas de las que hablamos. Ciertamente estamos hablando de colocar al alcance del fumador muchos de los beneficios de la terapia grupal, pero de una forma online, desde su ordenador o teléfono inteligente, y con mayor privacidad, siempre bajo la guía, como director de orquesta, de Pablo M. Alles. Una vez los lectores asimilen los seis capítulos que componen fumabook y compartan sus experiencias en fumabook-grupo, podréis estar en disposición para decirle adiós al tabaco para siempre. En la actualidad se encuentra en venta en su edición en papel en todas las librerías de España y en Amazon, de la mano de la editorial TerraIgnota Ediciones, y en formato digital en Amazon. Para más información www.fumabook.com. Podéis contactar con el autor a través de Facebook buscando P.M. Alles o en la dirección de correos electrónico **autorfumabook@gmail.com**