

ARTE DE CONCENTRARSE. RECUPERA TU ATENCION EN TIEMPOS DE DI



MONTMINY, ZELANA

SINOPSIS

Más que un simple manual de consejos, este libro ofrece un enfoque transformador respaldado por la neurociencia para recuperar la atención, mejorar la claridad mental y fortalecer los vínculos humanos. Su estilo accesible y enfoque práctico lo convierten en una excelente opción para profesionales, estudiantes, madres y padres, así como personas interesadas en el bienestar integral. Es una excelente adición a las mesas de novedades, vitrinas de mindfulness y colecciones sobre equilibrio digital. Su mensaje conecta con las tendencias actuales de simplificación, enfoque y salud mental, lo que garantiza un alto potencial de venta. ...



Editorial	REVERTE (M)
Materia	PSICOLOGIA POPULAR
Colección	REVERTE
EAN	9788410121300
Status	Disponible
Páginas	352
Tamaño	140x210x25 mm.
Peso	8
Precio (Imp. inc.)	19,95€
Fecha de lanzamiento	15/10/2025

Títulos relacionados

	<p>ESTUCHE "DIARIO PARA ESTOICOS" + AGENDA (ED. LIMITADA) HOLIDAY, RYAN / HANSELMAN, STEPHEN</p>		<p>AGENDA DE DIARIO PARA ESTOICOS (ED. LIMITADA) HOLIDAY, RYAN / HANSELMAN, STEPHEN</p>		<p>SALUD MENTAL EN EL TRABAJO ROUTLEDGE, JAMES</p>		<p>HABLA CON SEGURIDAD GOLD, NICK</p>
--	---	--	--	--	---	--	--