



Montminy, Zelania

El arte de concentrarte

Recupera tu atención en tiempos de distracción

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.

DRA. ZELANA MONTMINY

Científica conductual y autora de *21 Days to Resilience*

El arte de concentrarte



Recupera tu
atención en tiempos
de distracción

INCLUYE UN PLAN DE CONCENTRACIÓN DE 21 DÍAS

Editorial	Reverté
Colección	REM Life
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	352
Tamaño	210x140x25 mm.
Peso	407
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788410121300
PVP	19,95 €
PVP sin IVA	19,18 €



9788410121300