



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.



Argitaletxea	Reverté
Bilduma	REM Life
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	352
Neurria	210x140x25 mm.
Pisua	407
Hizkuntza	Español
Gaia	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788410121300
PVP	19,95 €
PVP,BEZik gabe	19,18 €



9788410121300