



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.



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



9788410121300