

image not found or type unknown



Cuaderno práctico de ejercicios para entrenar tu mente

Fecha de publicación:

21/06/2016

Rut Abadía

Sello Editorial:

Zenith

¡Llega la nueva colección PsicoPrácticos de Zenith! Este cuaderno de ejercicios es ideal para aplicar las ideas y conceptos aprendidos en el día a día

Contacto de prensa

Nombre: Paloma

Cordón

Teléfono: 93 492 86

33

Email:

pcordon@planeta.es

Los cuadernos de ejercicios son una herramienta muy útil para aprender y fijar conceptos, ya que nos ayudan a tomar conciencia, entender mejor y aplicar en nuestra vida diaria aquellas ideas que nos ayudan a mejorar. Cada uno de ellos está basado en una temática concreta y contienen ejercicios específicos para cada tema.

Cuaderno práctico de ejercicios para entrenar tu mente nos ayudará a mantener nuestra mente activa y despierta y evitar caer en la monotonía, la apatía y la desmotivación.

¡Porque a veces, un pequeño cambio conlleva a una vida mucho más placentera y feliz!

Rut Abadía

Rut Abadía es psicóloga y periodista. Colabora con diversos medios de comunicación y editoriales como asesora en temas relacionados con el desarrollo psicológico, el liderazgo y el coaching.