

image not found or type unknown



# El cambio psicológico

**Antonio Bolinches Sánchez**

**Fecha de publicación:**  
29/10/2019

Una nueva edición revisada y actualizada de un clásico imprescindible entre los manuales de autoayuda, de la mano del creador de la «terapia vital», Antoni Bolinches.

**Sello Editorial:**  
Ediciones Paidós

En *El cambio psicológico* se encuentran los principios básicos de la «terapia vital». El punto de partida es que cada persona posee, en sí misma, la capacidad de mejorarse a través de un diálogo interior en el que aprende a darse cuenta de sus problemas y encuentra la manera de descubrir sus propias soluciones. En la primera parte, el autor repasa los condicionantes que afectan al autoconcepto de defensa que podemos utilizar para superar la adversidad y, en la segunda parte, plantea su teoría de la superación personal y propone las vías para favorecer la autorrealización.

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma  
Cordón

**Teléfono:** 93 492 86  
33

**Email:**  
pcordon@planeta.es

**Antonio Bolinches Sánchez**