



El cambio psicológico

Antonio Bolinches Sánchez

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.

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.

Fecha de publicación:

20/03/2020

Sello Editorial:

Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Antonio Bolinches Sánchez