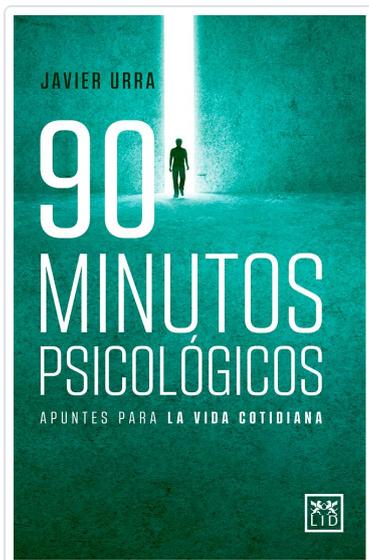


# 90 MINUTOS PSICOLOGICOS



**URRA JAVIER**

## SINOPSIS

90 minutos psicológicos te propone un viaje de descubrimiento para conocerte mejor y comprender lo elemental de la vida a través de 90 microlecturas de 1 minuto. Auténticas píldoras de conocimiento de temas que nos atañen a nosotros y a la sociedad: búsqueda del bienestar; gestión del estrés, de la culpa, de la soledad, del aburrimiento y del tiempo; de las adicciones y los comportamientos compulsivos; de la procrastinación y de la pereza; de la importancia de reírse de uno mismo y de ser optimista y asertivo; de la educación, del aislamiento social, de la violencia de género o infantil Esenciales y comprensibles. Un tiempo bien aprovechado. Este libro es el reflejo escrito de los minutos psicológicos que se emiten en el programa Noticias Fin de Semana de Onda Cero de Juan Diego Guerrero. Javier Urrea es una institución y un referente en España en el ámbito de la psicología y una figura muy habitual en medios de comunicación de radio y televisión, TVE, Antena3, Telecinco, Onda Cero, etc. Javier Urrea es autor de más de 50 libros, muchos de ellos superventas y decenas de artículos en diarios y revistas de impacto internacional. Microlecturas de 1 minuto que nos ayudan a conocernos mejor y también a comprender temas de nuestra vida cotidiana que nos atañen a todos: Contenido de fácil lectura y comprensión. Formato de bolsillo, compacto y cómodo de transportar. ...

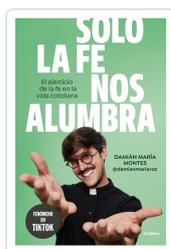


Editorial	VARIOS
Materia	<Genérica>
Colección	VARIOS
EAN	9788417880101
Status	Disponible
Páginas	247
Tamaño	130x180x16 mm.
Precio (Imp. inc.)	19,90€

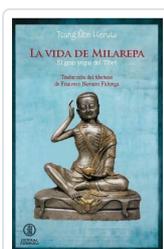
## Títulos relacionados



Aprendiz de sabio  
Tierno, Bernabé



Solo la fe nos alumbra  
Montes (@damianmariovoz), Damián María



La vida de Milarepa  
Tsang Nyon, Heruka



Daguerrotipos y otros ensayos  
Blixen, Karen