



Col·legi Oficial de  
Psicologia de Catalunya

# Et donem la benvinguda a la Biblioteca Digital COPC

Gaudeix dels recursos multiformat a la teva  
biblioteca digital intel·ligent en només 3 clics

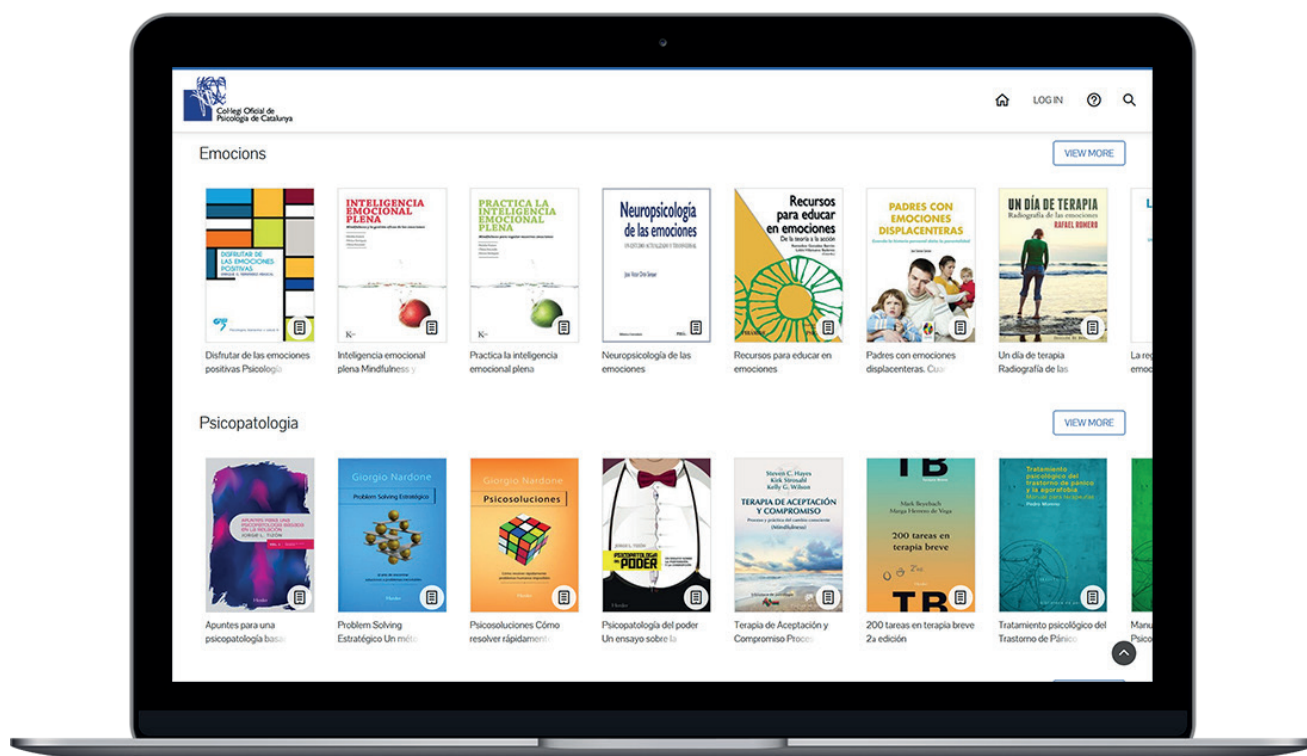
**Guia d'ús**



[bibliotecacopc.odilotk.es](http://bibliotecacopc.odilotk.es)

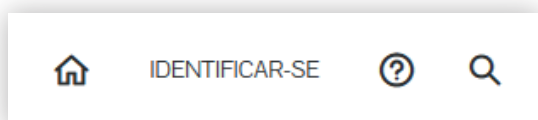
# Comencem!

Visita el web de la Biblioteca Digital del COPC i comença a descobrir-la:  
<https://bibliotecacopc.odilotk.es/>



## 1 Identifica't amb les teves credencials:

Inicia sessió amb el teu número de col·legiat o col·legiada i contrasenya



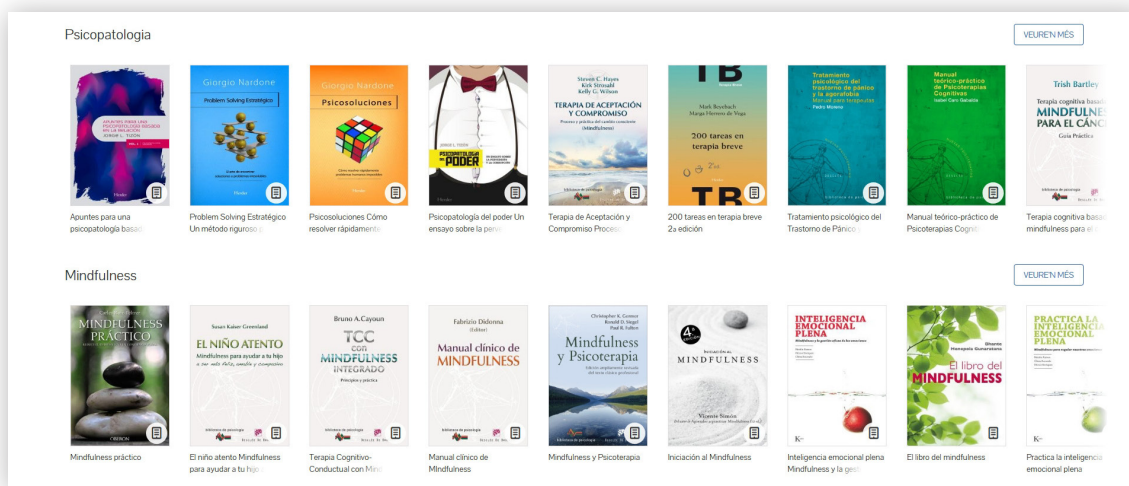
Iniciar sessió

Hola, benvingut a la biblioteca digital

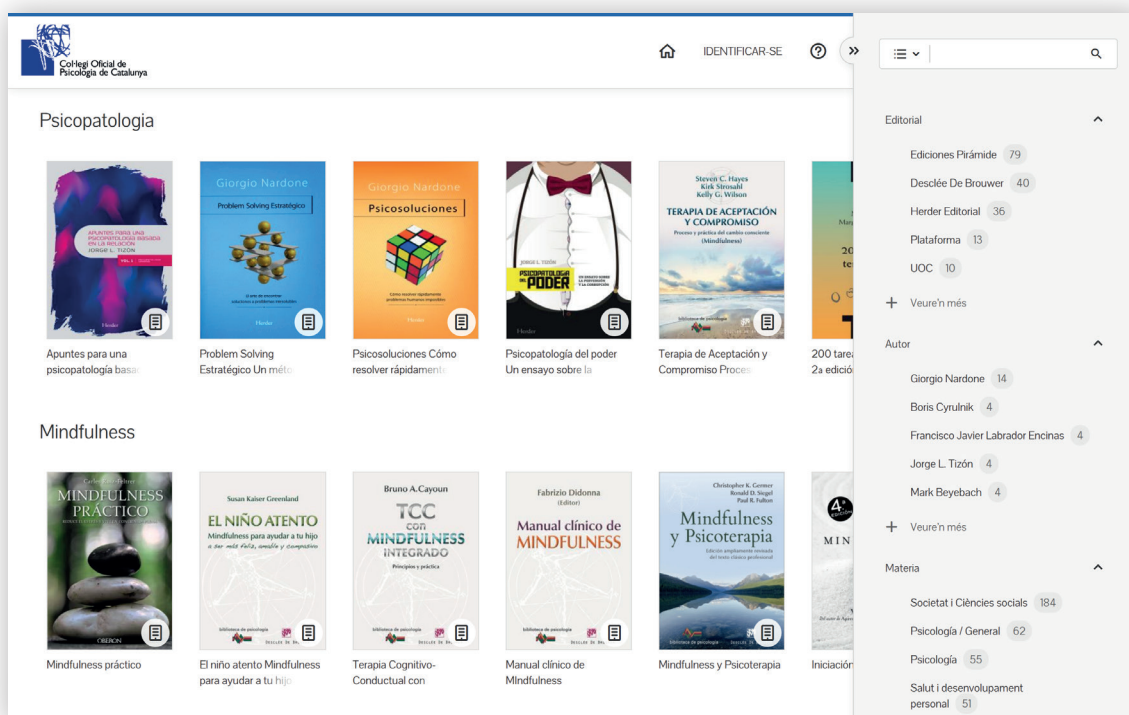
2

## Gaudeix d'una àmplia gamma de continguts digitals. Localitza les publicacions del teu interès a través de:

- Diversos carrusels temàtics



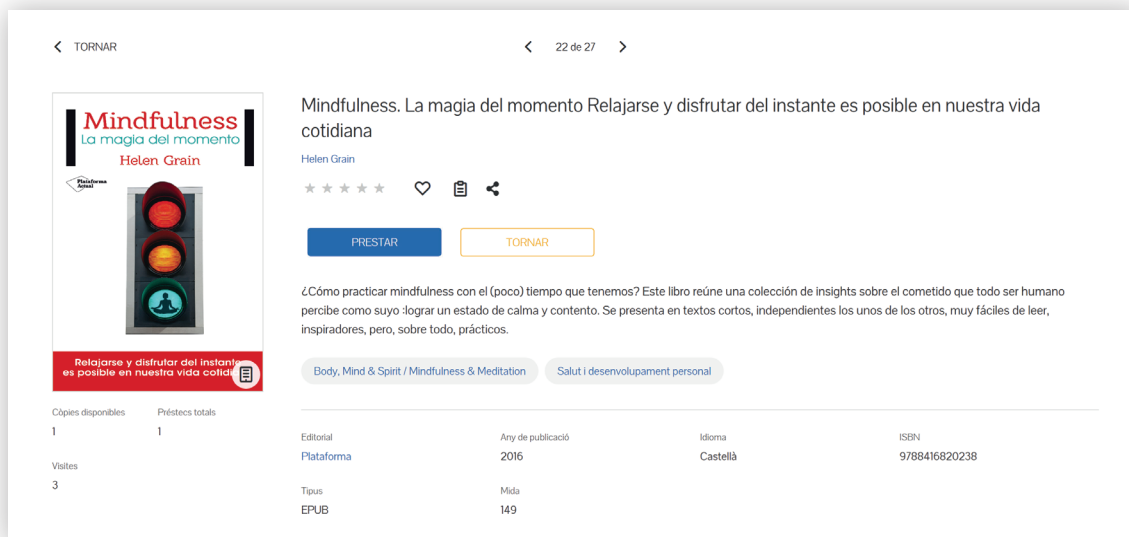
- Quadre de cerca: Pots fer una cerca simple per Autor, Títol, Editorial o Matèria, o en tots els camps simultàniament si deixes el quadre de recerca en blanc.



A la columna dreta hi trobaràs també diversos filtres per acotar els resultats.

3

## Ja tens el títol que t'interessa? Fes un clic a la portada i accedeix a la fitxa corresponent



Mindfulness. La magia del momento Relajarse y disfrutar del instante es posible en nuestra vida cotidiana

Helen Grain

★★★★★

PRESTAR

TORNAR

¿Cómo practicar mindfulness con el (poco) tiempo que tenemos? Este libro reúne una colección de insights sobre el cometido que todo ser humano percibe como suyo: lograr un estado de calma y contento. Se presenta en textos cortos, independientes los unos de los otros, muy fáciles de leer, inspiradores, pero, sobre todo, prácticos.

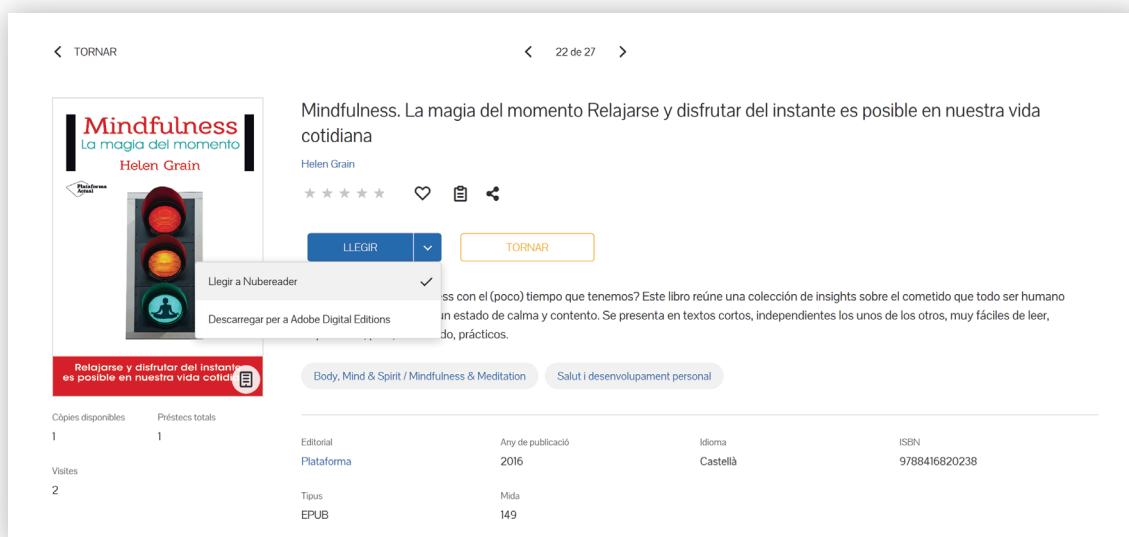
Body, Mind & Spirit / Mindfulness & Meditation    Salut i desenvolupament personal

Còpies disponibles	Préstecs totals	Editorial	Any de publicació	Idioma	ISBN
1	1	Plataforma	2016	Castellà	9788416820238
Vistes		Tipus	Mida		
3		EPUB	149		

- Per fer una ullada al 10% del contingut, utilitza el botó "Vista prèvia".
- Per realitzar el préstec, prem el botó "Prestar".

4

## Llest! Pots començar a llegir o escoltar el teu contingut prestat:



Mindfulness. La magia del momento Relajarse y disfrutar del instante es posible en nuestra vida cotidiana

Helen Grain

★★★★★

LLEGIR

TORNAR

Llegir a Nubereader ✓

Descargar per a Adobe Digital Editions

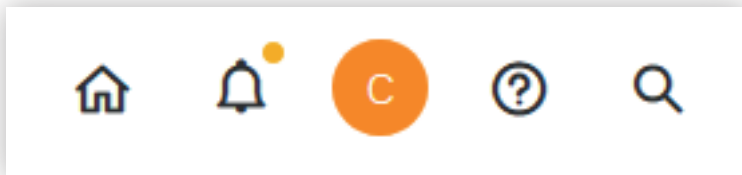
ss con el (poco) tiempo que tenemos? Este libro reúne una colección de insights sobre el cometido que todo ser humano in estado de calma y contento. Se presenta en textos cortos, independientes los unos de los otros, muy fáciles de leer, do, prácticos.

Body, Mind & Spirit / Mindfulness & Meditation    Salut i desenvolupament personal

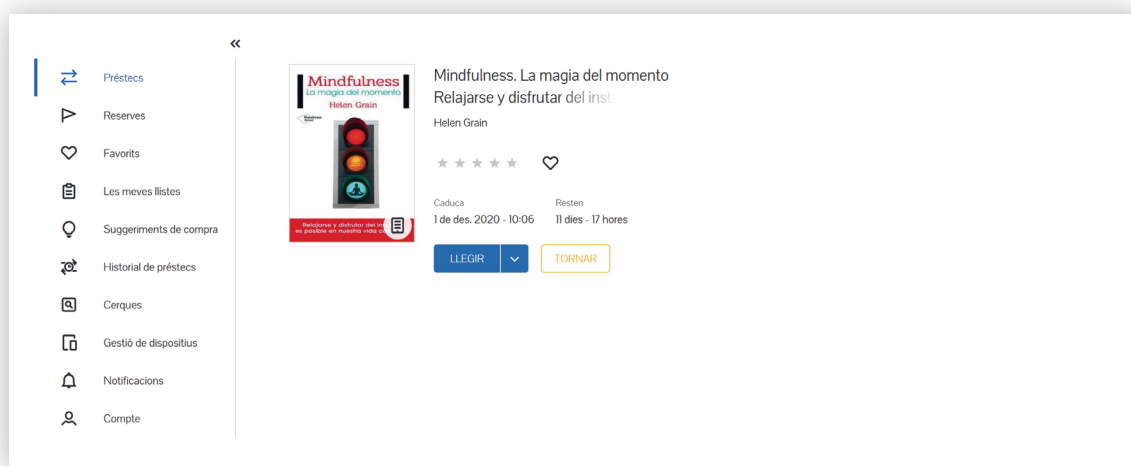
Còpies disponibles	Préstecs totals	Editorial	Any de publicació	Idioma	ISBN
1	1	Plataforma	2016	Castellà	9788416820238
Vistes		Tipus	Mida		
2		EPUB	149		

- En el navegador: lectura en línia a través de Nubereader.
- A través de l'aplicació: descarrega ODILO APP.

## 5 Ja has acabat? És hora de retornar el contingut prestat:



- Entra al teu perfil d'usuari o usuària i dirigeix-te a la secció "Préstecs".
- Fes clic a "Tornar"



## 6 Accedeix a la Biblioteca Digital del COPC a través de l'aplicació (app):

### Selecciona:

- Biblioteca: Colegio Oficial de Psicología de Catalunya (sense traduir, tal com està)
- Emplena el teu usuari i contrasenya

\* Disponibles per a iPhone, iPad, Android i Windows.

