



Col·legi Oficial de
Psicologia de Catalunya

Te damos la bienvenida a la Biblioteca Digital COPC

Disfruta de los recursos multiformato
en tu Biblioteca Digital Inteligente con solo 3 clics

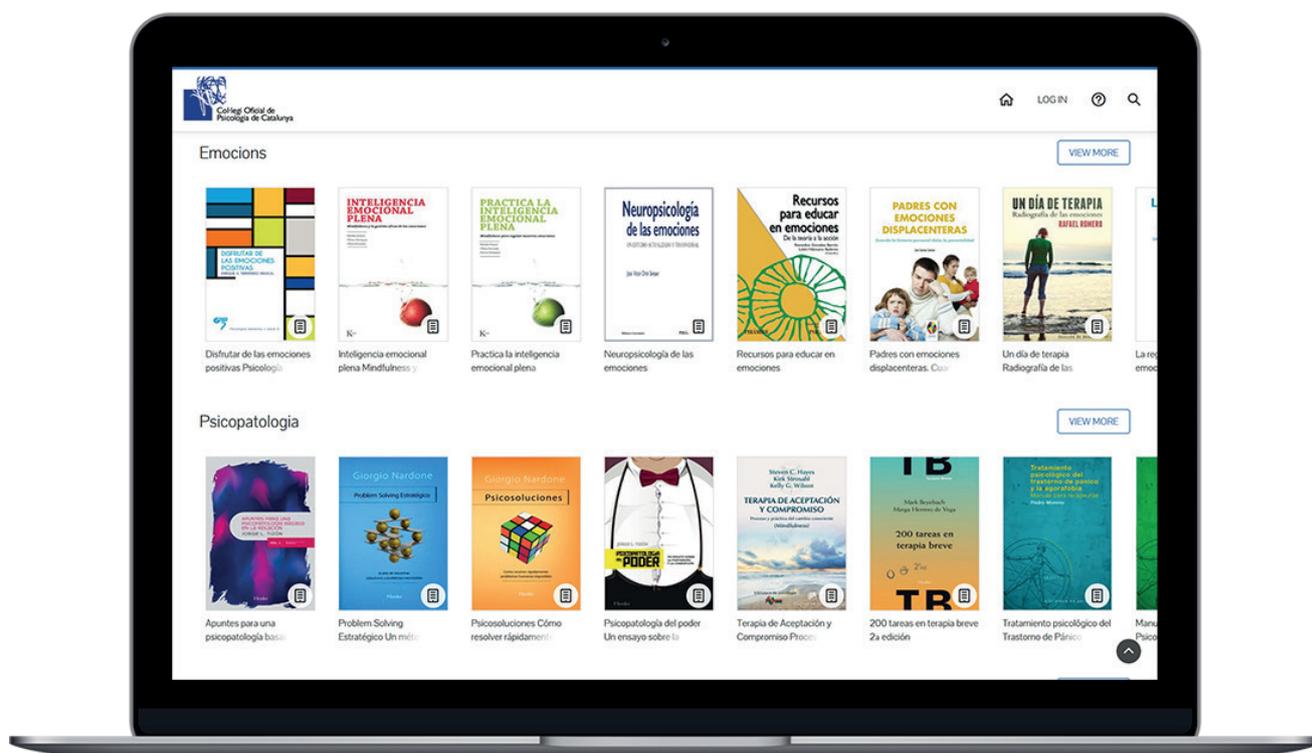
Guía de uso



bibliotecacopc.odilotk.es

¡Empezamos!

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



1 Identifícate con tus credenciales:

Inicia sesión con tu número de colegiado y contraseña



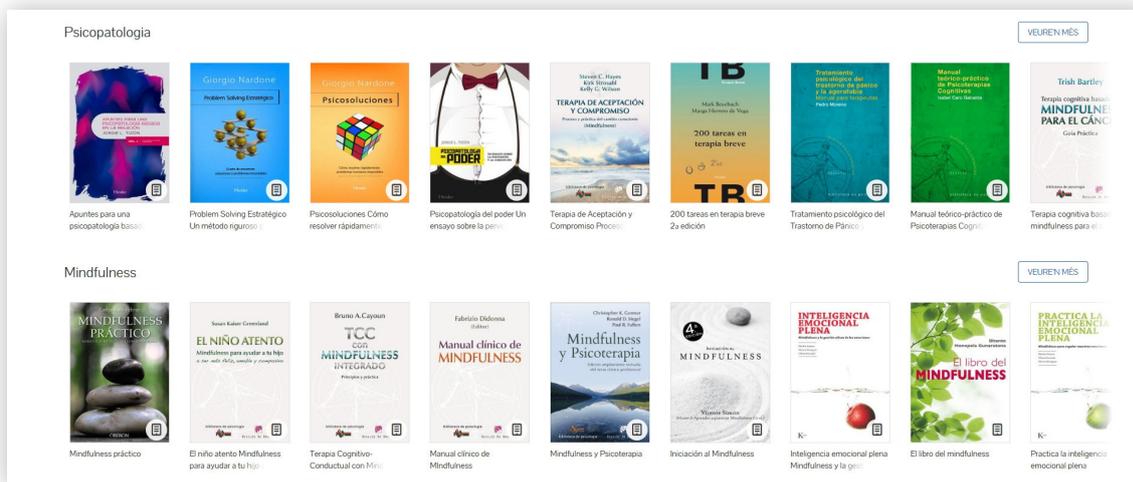
Iniciar sesión

Hola, bienvenido a la biblioteca digital

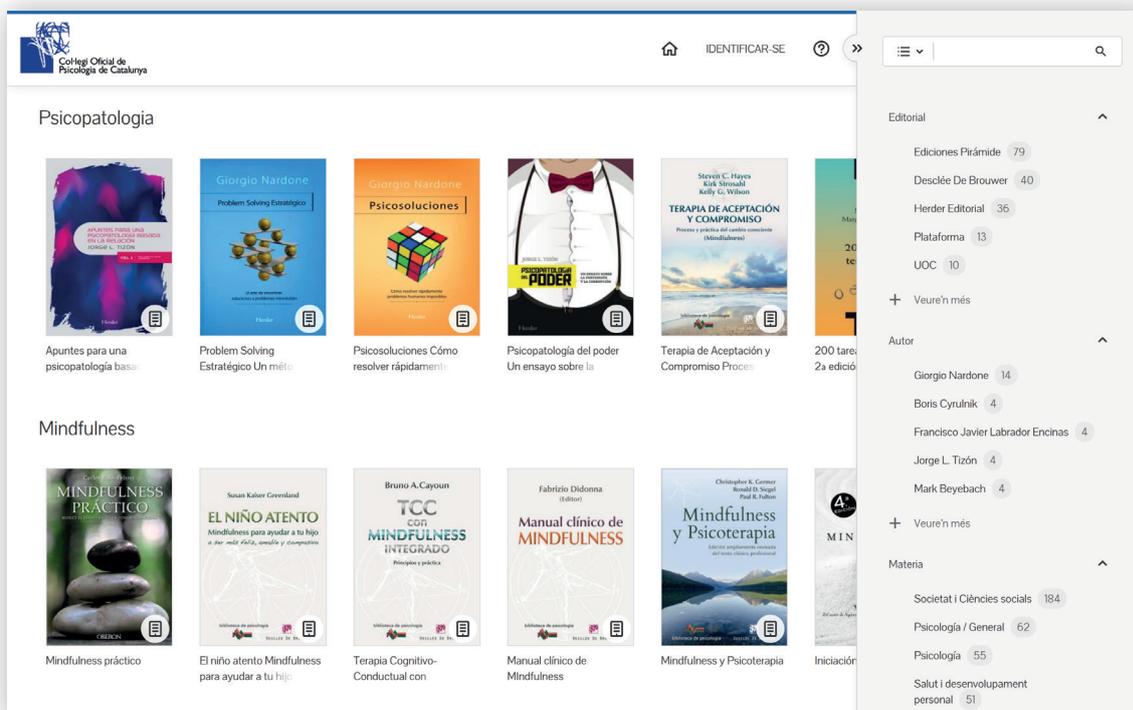
2

Disfruta de una amplia gama de contenidos digitales. Localiza las publicaciones de tu interés a través de:

- Diferentes carruseles temáticos

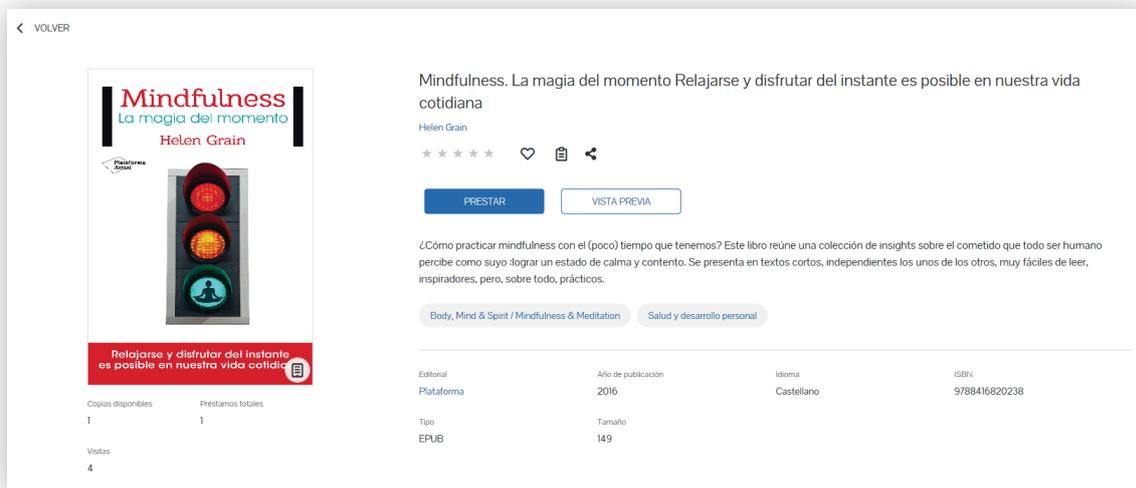


- Cuadro de búsqueda: Puedes hacer una búsqueda simple por Autor, Título, Editorial o Materia, o en todos los campos simultáneamente al dejar el cuadro de búsqueda en blanco



En la columna derecha encontrarás también diversos filtros para acotar los resultados.

3 ¿Ya tienes el título que te interesa? Haz un clic en su portada y accede a la ficha correspondiente



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

Helen Grain

★★★★★

PRESTAR VISTA PREVIA

¿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.

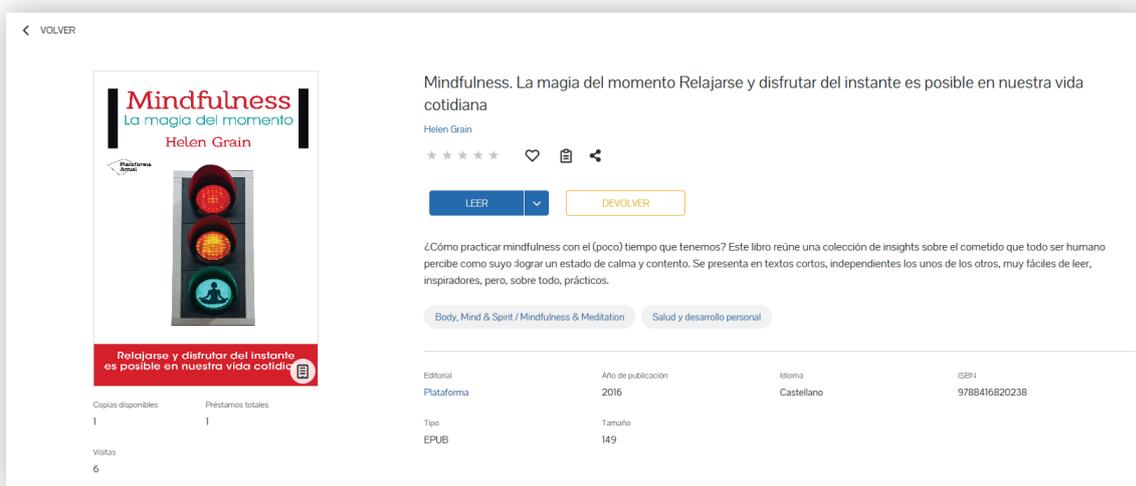
Body, Mind & Spirit / Mindfulness & Meditation Salud y desarrollo personal

Editorial	Año de publicación	Idioma	ISBN
Plataforma	2016	Castellano	9788416820238
Tipo	Tamaño		
EPUB	149		

Copias disponibles: 1, Préstamos totales: 1, Vistas: 4

- Para echar un vistazo al 10% del contenido, usa el botón “Vista previa”.
- Para realizar el préstamo, pulsa en el botón “Prestar”.

4 ¡Listo! Puedes empezar a leer o escuchar tu contenido prestado:



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

Helen Grain

★★★★★

LEER DEVOLVER

¿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.

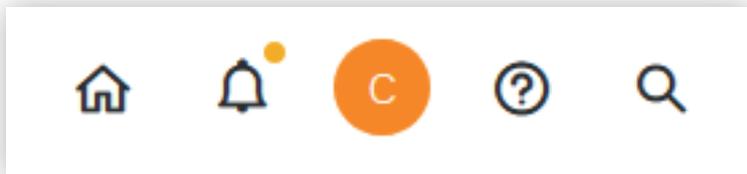
Body, Mind & Spirit / Mindfulness & Meditation Salud y desarrollo personal

Editorial	Año de publicación	Idioma	ISBN
Plataforma	2016	Castellano	9788416820238
Tipo	Tamaño		
EPUB	149		

Copias disponibles: 1, Préstamos totales: 1, Vistas: 6

- En el navegador: lectura online a través de Nubereader.
- A través de la aplicación: descarga ODILO APP.

5 ¿Ya has terminado? Es hora de devolver el contenido prestado:



- Entra en tu perfil de usuario y dirígete a la sección “Préstamos”.
- Haz clic en “Devolver”.



6 Accede a la Biblioteca Digital COPC a través de la App:

Selecciona:

- Biblioteca: Colegio Oficial de Psicología de Catalunya
(No hay que traducir)

- Ingresa tu usuario y contraseña

* Disponibles para iPhone, iPad, Android y Windows.

