



Fecha de publicación:

01/03/2016

Sello Editorial:

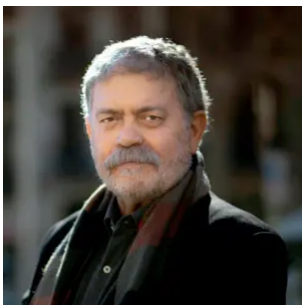
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Maravillosamente imperfecto, escandalosamente feliz

Walter Riso

LA REALIZACIÓN PERSONAL NO ESTÁ EN «SER EL MEJOR», SINO EN DISFRUTAR PLENAMENTE DE LO QUE HACES

Descubre los 10 errores más comunes en tu forma de pensar que te impiden ser feliz.

¿Te exiges demasiado? ¿Te comparas constantemente con los demás y tienes la sensación de que no das la talla? ¿Te sientes estresado, malhumorado, triste o ansioso cuando no sale todo bien?

Bienvenido al club, eres víctima del perfeccionismo irracional, una forma de pensar que te limita y de la que Walter Riso te ayudará a liberarte.

En este libro, el psicólogo que ha revolucionado medio mundo con la aplicación de la psicología cognitiva, nos explica diez premisas liberadoras que nos ayudarán a enfrentarnos a todas aquellas creencias irracionales que nos han inculcado desde niños y que tan dañinas resultan para nuestro desarrollo personal. No someternos al «qué dirán» y deshacernos de la culpabilidad son algunas de las ideas liberadoras que Walter Riso nos propone con un estilo cercano, ingenioso y revelador.

Walter Riso

Walter Riso nació en Italia, y vive entre América Latina y Barcelona. Es doctor en Psicología, se especializó en Terapia Cognitiva y obtuvo una maestría en Bioética. Desde hace treinta años trabaja como psicólogo clínico, práctica que alterna con el ejercicio de la cátedra universitaria y la realización de publicaciones científicas y de divulgación en diversos medios.

Sus libros han cumplido el propósito de crear una vacuna contra el sufrimiento humano proponiendo estilos de vida saludables en distintos órdenes de la vida. El éxito de los libros de Walter Riso es arrollador.