



Ya te dije adiós, ahora cómo te olvido

Walter Riso

UNA GUÍA PRÁCTICA PARA AYUDAR A LOS QUE SE VEN OBLIGADOS A SOBREVIVIR UNA PÉRDIDA AFECTIVA

En ella reúne una serie de estrategias muy eficientes para hacer la separación más llevadera, ayudándonos a superar el dolor en cada una de las etapas de lo que Riso define como el «duelo afectivo»: la negación, la ira, la depresión, la negociación y la aceptación. Para conseguirlo, nos guía a través de todo el proceso haciendo hincapié en no perder nunca el respeto hacia uno mismo y en encontrar un proyecto de vida personal.

«Si logras desvincularte de tu ex (o de cualquier amor imposible que ronda tu vida) de manera adecuada, podrás reinventarte como te dé la gana. El tiempo ayuda, es cierto, pero hay que ayudar al tiempo.»

Fecha de publicación:
07/02/2017

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordon

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



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.