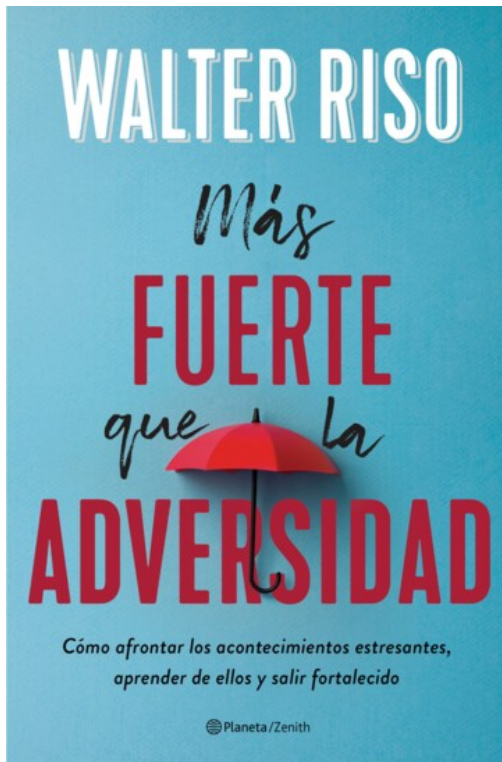




Más fuerte que la adversidad (Edición española)

Walter Riso

Walter Riso, el psicólogo más popular y respetado en España y Latinoamérica, nos enseña cómo desarrollar las habilidades necesarias para hacerle frente a la adversidad y crecer con ella.

La adversidad es una situación compleja y estresante que pone a prueba nuestra capacidad de adaptación. El sufrimiento que provoca, si lo sabemos procesar, nos enseña a ser resistentes ante los embates de la vida.

Más fuerte que la adversidad es un aliado emocional y una herramienta indispensable para aprender a desarrollar la confianza en ti mismo, tomar el control de lo que sí depende de ti, enfrentar la incertidumbre y aprender a gestionar emociones como la ansiedad, la tristeza y la ira.

Walter Riso, experto en terapia cognitiva, te acompaña en un camino de fortaleza y autoanálisis en el que descubrirás que los infortunios, en muchas ocasiones, nos permiten activar el instinto de supervivencia y, así, crecer como personas.

Fecha de publicación:

03/02/2021

Sello Editorial:

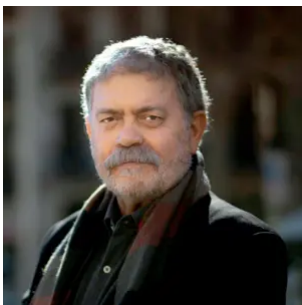
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

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.