



Desapegarse sin anestesia

Walter Riso

Cuanto más apegos dejes caer por el camino de la vida, más cerca estarás de encontrarte a ti mismo.

Cuanto más apegos dejes caer por el camino de la vida, más cerca estarás de encontrarte a ti mismo.

Fortalece tu independencia emocional de la mano de Walter Riso.

Walter Riso nos explica en qué consiste el apego y sus causas, y nos proporciona las claves para hacerle frente y prevenirlo, sin perder la pasión por alcanzar nuestros sueños y metas personales. Con un sugerente cruce entre psicología cognitiva y filosofía oriental, y a través de un lenguaje claro y accesible con ejemplos y casos concretos, el autor nos invita a fortalecer la independencia emocional y a crear un estilo de vida más libre y saludable.

«Si consideras que algo o alguien en tu vida es indispensable para tu felicidad, tienes un grave problema: estás a la sombra de un amo.»

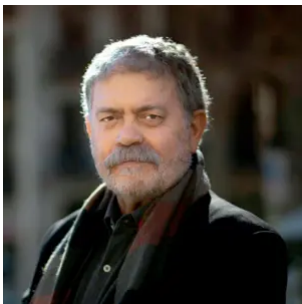
Fecha de publicación:

19/01/2022

Sello Editorial:

Booket

Contacto de prensa



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.