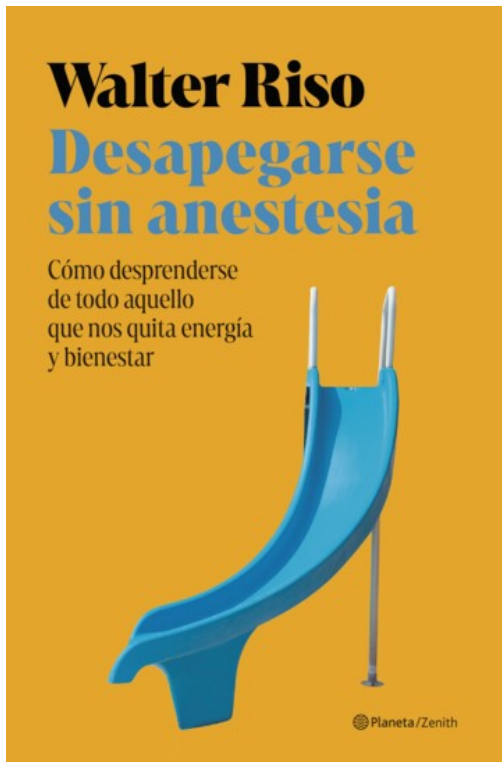




Fecha de publicación:
02/04/2025

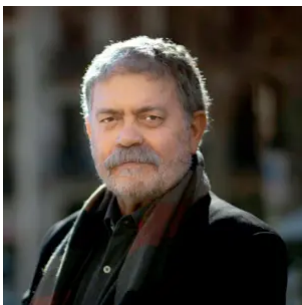
Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Desapegarse sin anestesia

Walter Riso

UNA GUÍA PARA DESPRENDERTE DE AQUELLO QUE TE APRISIONA EMOCIONALMENTE

UNA GUÍA PARA DESPRENDERTE DE AQUELLO QUE TE APRISIONA EMOCIONALMENTE

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

«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. Y no me refiero al aire que respirar, la comida que te alimenta o el sueño que te repone, sino a necesidades secundarias de las cuales podrías prescindir sin que tu **supervivencia emocional** y psicológica se vea afectada de alguna manera. No importa la fuente del apego, llámese fama, poder, belleza, autoridad, aprobación social, Internet, juego, moda o pareja, la **adicción psicológica** hará que tu existencia sea cada día más insalubre: te arrodillarás ante ella, te rendirás pleitesía y vivirás en el filo de la navaja por miedo a perderla. **Crear una relación dependiente significa entregar el alma a cambio de obtener *placer, seguridad* o dudoso sentido de *autorrealización*.**»

Walter Riso nos explica **en qué consiste el apego** y sus causas, y nos proporciona las claves para hacerle frente y no prevenirlo sin perder la pasión ir alcanzar nuestros sueños y nuestras 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.

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.