



Pensar bien, sentirse bien

Walter Riso

UNA PROPUESTA SERIA Y FUNDAMENTADA PARA EMPEZAR A PENSAR EN UNO MISMO DE UNA MANERA MÁS RACIONAL Y SALUDABLE, Y LOGRAR EL DESARROLLO PLENO DE NUESTRO POTENCIAL HUMANO

UNA PROPUESTA SERIA Y FUNDAMENTADA PARA EMPEZAR A PENSAR EN UNO MISMO DE UNA MANERA MÁS RACIONAL Y SALUDABLE, Y LOGRAR EL DESARROLLO PLENO DE NUESTRO POTENCIAL HUMANO

La premisa de este libro es que, si pensáramos mejor, actuaríamos y nos sentiríamos mejor. Pero **¿cómo pensar mejor y alejarnos de la irracionalidad que tanto daño nos hace?**

Como terapeuta, Walter Riso ha descubierto que, si bien es cierto que la mente es la causa de nuestro sufrimiento, también lo es que somos capaces de revertir el proceso mental negativo. La mente humana no es exacta ni infalible a la hora de gestionar la información; pero, afortunadamente, **tenemos la facultad de darnos cuenta de nuestros errores y desaprender lo que aprendimos.**

Fecha de publicación:

19/11/2025

Sello Editorial:

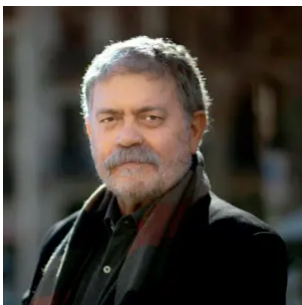
Zenith

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.