

WALTER RISO

EL CORAJE DE SER QUIEN ERES (AUNQUE NO GUSTES)

GUÍA PARA REBELDES
QUE AMAN SU INDIVIDUALIDAD



El coraje de ser quien eres (aunque no gustes)

Walter Riso

Una guía para construir tu verdadera autonomía.

Este libro parte de un principio básico: para poder crecer como persona hay que ser, ante todo, libre interiormente, es decir, pensar, sentir y actuar según los propios valores y principios; asumir que, sobre ti, decides y mandas solo tú. Un manual para abandonar determinadas creencias inculcadas a través del aprendizaje social y que limitan las posibilidades de tener una vida plena y saludable. Las enseñanzas recibidas en la infancia quitan energía, obran como un freno de emergencia. La libertad no está al final del camino, sino al principio, como decía Krishnamurti. Es decir, no tiene sentido hablar de superación o mejoramiento personal si se está atado psicológicamente a ciertos patrones y condicionamientos que impiden tener la lucidez necesaria para producir cambios y hacer propia revolución psicológica. Para comenzar un cambio radical en el estilo de vida hay que desprenderse de ciertos *chips* psicológicos y emocionales que andan flotando en las neuronas y rebelarse.

Fecha de publicación:

01/06/2022

Sello Editorial:

Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Aniela Vanoni

Email: aniela.vanoni@eplaneta.com.ar

Nombre: Ariel Benítez

Email: ahbenitez@eplaneta.com.ar

Nombre: Santiago Satz

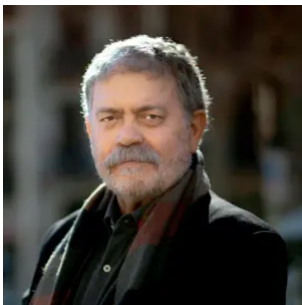
Email: ssatz@eplaneta.com.ar

Nombre: Tomás Villafañe

Email: tomas.villafane@eplaneta.com.ar

Nombre: Cecilia Pintos

Email: cpintos@eplaneta.com.ar



Walter Riso

Walter Riso realizó estudios universitarios de psicología, es especialista 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 distintos medios. Actualmente es profesor de terapia cognitiva en diversas universidades e institutos de Latinoamérica y España, y es presidente honorario de la Asociación Colombiana de Terapia Cognitiva. Sus libros han cumplido el propósito de crear estilos de vida saludables en distintos ámbitos y han sido traducidos a varios idiomas.

Para más información: www.walter-riso.com