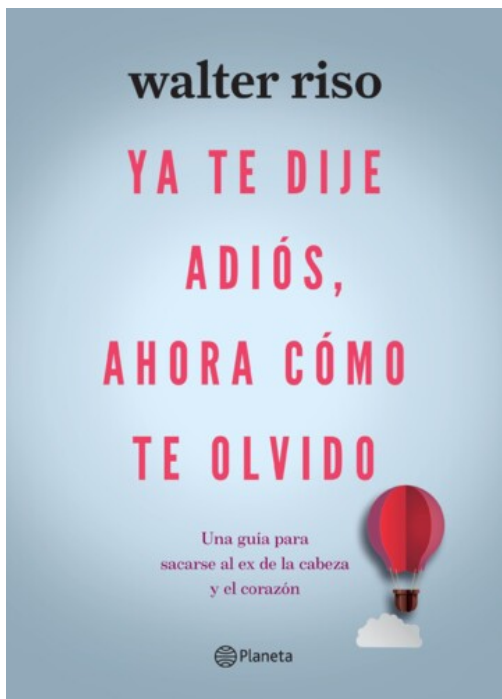




Fecha de publicación:
15/09/2016

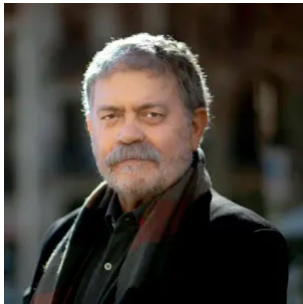
Sello Editorial:
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Gabriela Mogollón

Teléfono: +51 991 867 325

Email: gjmogollon@eplaneta.com.pe



Ya te dije adiós , ahora como te olvido

Walter Riso

Una guía para olvidar a tu ex

Hay relaciones afectivas y personas que nos marcan a fuego, como si se enquistaran en nuestro ADN y en la esencia que nos define. Perderlas genera un vacío angustiante y devastador. ¿Cómo superar la ausencia de quien fue vital para nuestra vida amorosa?

La premisa es ésta: si logras desvincularte de tu ex (o de cualquier amor imposible que ronda tu vida) de manera adecuada, podrás reinventarte como se te dé la gana. El tiempo ayuda, es cierto, pero hay que ayudar al tiempo.

En este libro encontrarás una guía práctica que te permitirá superar la pérdida afectiva dignamente. Leerlo no eliminará el dolor que necesariamente debes sentir para salir adelante, pero lo hará más comprensivo y llevadero: lo transformará en un sufrimiento útil.

Toma la decisión de quitarte de manera definitiva los lastres afectivos que no te dejan crecer y ser feliz. Te sorprenderás de lo que eres capaz cuando compruebes que tu fortaleza interior marque el paso de un adiós contundente para sacarte al ex de la cabeza y el corazón.

Walter Riso

(Nápoles, 1951) Es doctor en psicología, especialista en terapia cognitiva y maestro en bioética. Desde hace treinta años trabaja como psicólogo clínico y formador de terapeutas, práctica que alterna con el ejercicio de la cátedra universitaria en Latinoamérica y España, y la publicación de textos científicos y de divulgación en diversos medios.

Sus libros han cumplido el propósito de crear estilos de vida saludables en diversos ámbitos y han sido traducidos a trece idiomas.

Para más información: www.walter-riso.com