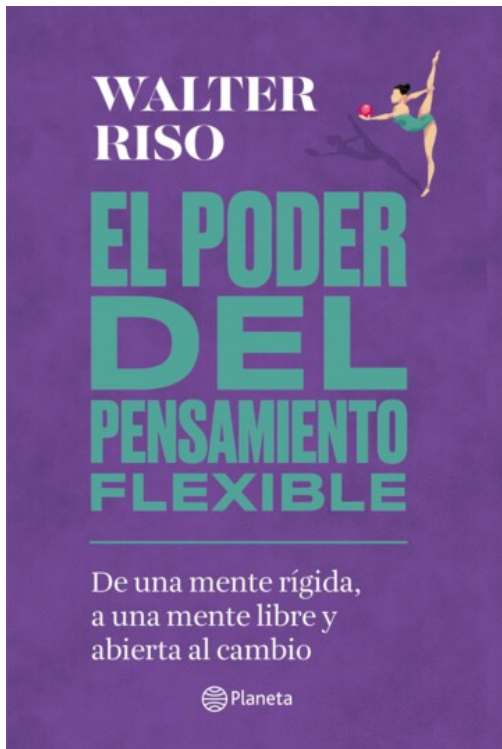




El poder del pensamiento flexible

Walter Riso

De una mente rígida, a una mente libre y abierta al cambio

“La fuerza del pensamiento flexible radica en que a pesar de la resistencia y los obstáculos, nos permite inventarnos a nosotros mismos y fluir con los eventos de la vida sin lastimar ni lastimarse.

Como podrá verse en este libro, la rigidez psicológica enferma, genera sufrimiento (estrés, depresión, ansiedad, hostilidad) y promueve una violencia individual y social significativa. Por eso, es incomprensible que muchas culturas avalen y promuevan el dogmatismo y el fundamentalismo en cualquiera de sus manifestaciones principales como un estandarte a seguir. Si decides aferrarte a tus dogmas de manera irracional, tendrás una vida empobrecida y dolorosa.

La mente flexible fortalece el “yo”, actúa como un factor de protección contra las enfermedades psicológicas, genera más bienestar y mejores relaciones interpersonales, y nos acerca a una vida más tranquila y feliz. Si decides ser flexible, te quitarás un enorme peso de encima al ver que nada está predeterminado y que puedes ser el último juez de tu propia conducta”.

Fecha de publicación:
01/08/2017

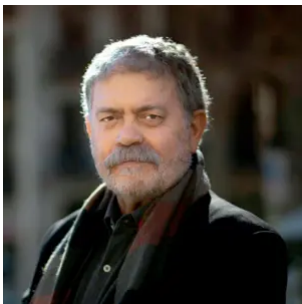
Sello Editorial:
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Gabriela Mogollón

Teléfono: +51 991 867 325

Email: gjmogollon@eplaneta.com.pe



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