



Pensar bien, sentirse bien

Walter Riso

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 procesar la información; pero, afortunadamente, tenemos la facultad de darnos cuenta de nuestros errores y desaprender lo que aprendimos. En Pensar bien, sentirse bien Riso nos ofrece 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.

Fecha de publicación:

28/11/2017

Sello Editorial:

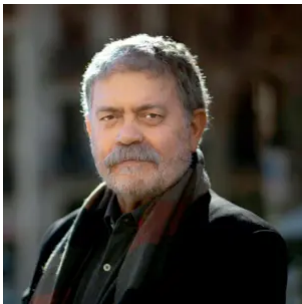
Planeta

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