



Maravillosamente imperfecto, escandalosamente feliz

Walter Riso

Walter Riso ha conseguido traducir los principios científicos del comportamiento a un lenguaje accesible para todo el público.

Muchas personas son víctimas de lo que Walter Riso denomina mandatos irracionales perfeccionistas o "antivalores exitosos". Estos mandatos pretenden que seamos "hombres y mujeres que han alcanzado el top 10", es decir, seres excepcionales en alguna área, no importa el costo emocional que esto implique. Preceptos publicitados y transmitidos que se convierten en una forma de autoexigencia cruel e injustificada o en la búsqueda una "perfección psicológica" agotadora e irracional. Un sufrimiento inútil que se instala y echa raíces en nuestra mente con la anuencia y premeditación de una cultura obsesionada por los "ganadores" y "los fuera de serie".

El objetivo del presente libro es rebelarse contra esos mandatos y promover una autoaceptación incondicional y sin excusas. Su consigna, así los amantes de la excelencia entren en crisis, es categórica: "puedes ser escandalosamente feliz en medio de tu maravillosa imperfección". La realización personal no está en ser el "mejor", sino en disfrutar plenamente de lo que haces.

Fecha de publicación:
25/11/2021

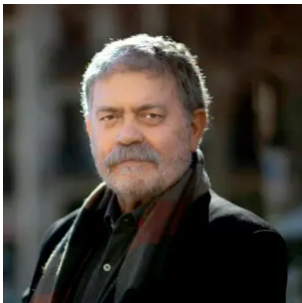
Sello Editorial:
Planeta

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