

WALTER RISO

PENSAR BIEN, SENTIRSE BIEN

Nada justifica el sufrimiento innecesario



Fecha de publicación:
05/09/2022

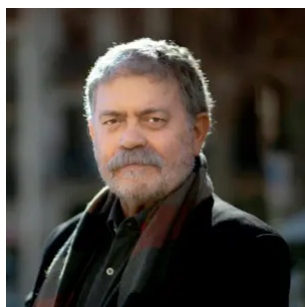
Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Stephanie Campi

Teléfono: +598 99 567 420

Email: stephanie.campi@planeta.com.uy



Pensar bien, sentirse bien

Walter Riso

Nada justifica el sufrimiento innecesario

Como terapeuta, Walter Riso ha descubierto que si bien es cierto que la mente es la causa de nuestro sufrimiento, también es cierto 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.

Walter Riso

Walter Riso nació en Italia, y vive entre América Latina y Barcelona. Es doctor en Psicología, se especializó 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 diversos medios.

Sus libros han cumplido el propósito de crear una vacuna contra el sufrimiento humano proponiendo estilos de vida saludables en distintos órdenes de la vida. El éxito de los libros de Walter Riso es arrollador.