

WALTER RISO

EL PODER DEL PENSAMIENTO FLEXIBLE

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



Planeta

Fecha de publicación:
13/04/2018

Sello Editorial:
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Melissa Moreno Cabrera

Email: mmorenoc@planeta.com.mx



El poder del pensamiento flexible

Walter Riso

Una mente libre y abierta al camino.

La fuerza del pensamiento flexible radica en que nos permite inventarnos a nosotros mismos y fluir con los eventos de la vida sin lastimar ni lastimarse. Por el contrario, la rigidez psicológica enferma, genera sufrimiento (estrés, depresión, ansiedad, hostilidad) y promueve una violencia individual y social significativa. 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 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.

Walter Riso

Nació en Italia y vive entre Latinoamérica 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 redacción 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.