

image not found or type unknown



# Enamórate de ti

**Walter Riso**

**Fecha de publicación:**

03/09/2019

Sé feliz reconociéndote y amándote antes de amar a alguien más.

**Sello Editorial:**

Planeta

Desde pequeños nos enseñan conductas de cuidado personal respecto al físico: lavarnos los dientes, bañarnos, arreglarnos las uñas, comer, aprender a vestirnos... Pero ¿qué hay del cuidado psicológico y la higiene mental? ¿Les prestamos suficiente atención? ¿Los ponemos en práctica? ¿Resaltamos la importancia del autoamor?

## Contacto de prensa

**Nombre:** Melissa Moreno  
Cabrera

Una buena autoestima, quererse profundamente, incrementa las emociones positivas. Además, permite alcanzar mayor eficacia en las tareas, mejorar las relaciones interpersonales, establecer vínculos más equilibrados y ganar independencia y autonomía.

**Email:**

mmorenoc@planeta.com.mx

La propuesta de este audiolibro es a la vez simple y compleja: enamórate de ti, sé valiente, comienza el romance contigo mismo en un «yo sostenido» que te haga cada día más feliz y más resistente a los embates de la vida cotidiana.

Audiolibro narrado en español neutro

image not found or type unknown



**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.