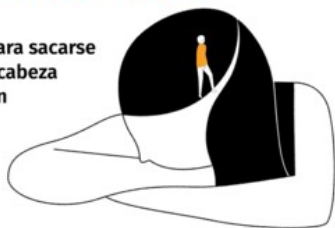


WALTER RISO

YA TE DIJE ADIÓS, AHORA CÓMO TE OLVIDO

Una guía para sacarse
al ex de la cabeza
y el corazón

Planeta



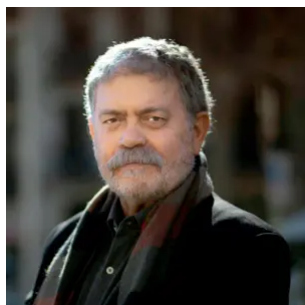
Fecha de publicación:
16/09/2022

Sello Editorial:
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Melissa Moreno Cabrera

Email: mmorenoc@planeta.com.mx



Ya te dije adiós, ahora cómo te olvido

Walter Riso

Una guía para sacarse al ex de la cabeza y del corazón

Hay relaciones afectivas y personas que nos marcan con fuego, como si se enquistaran en nuestro ADN y en la esencia que nos define. Perderlas genera un vacío angustiante y devastador. ¿Cómo superar la ausencia de quien fue vital para nuestra vida amorosa?

La premisa es la siguiente: si logras desvincularte de tu ex (o de cualquier amor imposible que ronda tu vida) de manera adecuada, podrás reinventarte como se te dé la gana. El tiempo ayuda, es cierto, pero hay que ayudarle al tiempo.

Esta es una guía práctica que te ayudará a superar la pérdida afectiva y a sobrevivir con dignidad. Leerlo no eliminará el dolor que necesariamente debes sentir para salir adelante, pero lo hará más comprensivo y llevadero: lo transformará en un sufrimiento útil.

Toma la decisión de soltar de manera definitiva los lastres afectivos que no te dejan crecer y te sorprenderás de lo que eres capaz. Que tu fortaleza interior marque el paso de un adiós definitivo y contundente.

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.