

image not found or type unknown



Maravillosamente imperfecto, escandalosamente feliz

Fecha de publicación:
15/09/2022

Sello Editorial:
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Melissa Moreno
Cabrera

Email:
mmorenoc@planeta.com.mx

Walter Riso

Diez premisas liberadoras que transformarán tu vida de manera radical

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 algún 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 de 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».

Este libro nos enseña a rebelarnos 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 lo que haces.

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.