



# **Desapegarse sin anestesia: Cómo soltarse de todo aquello que nos quita energía y bienestar (Biblioteca Walter Riso) (Spanish Edition)**

*Walter Riso*

[Download now](#)

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Desapegarse sin anestesia: Cómo soltarse de todo aquello que nos quita energía y bienestar (Biblioteca Walter Riso) (Spanish Edition)

Walter Riso

**Desapegarse sin anestesia: Cómo soltarse de todo aquello que nos quita energía y bienestar (Biblioteca Walter Riso) (Spanish Edition) Walter Riso**

*“Si consideras que algo o alguien en tu vida es indispensable para tu felicidad, tienes un grave problema...”*  
Walter Riso

Uno de los peores males psicológicos que existen es el apego emocional. Este tipo de dependencia no sólo es causa de sufrimiento e infelicidad, sino que constituye también un obstáculo para el crecimiento interior. Apoyándose lo mismo en las más recientes aportaciones de la psicología cognitiva que en la antigua tradición budista, Walter Riso demuestra aquí que engancharse de manera obsesiva e irracional a una persona, un objeto, una actividad o un sentimiento impide alcanzar una vida plena y saludable.

Estas páginas nos invitan a dejar atrás todo aquello que no necesitamos, aquello que nos encadena y lastra nuestro desarrollo, reduciendo la capacidad que tenemos para decidir, actuar y ser dichosos. Desapegarse no significa dejar de desear cosas, renunciar a las pasiones o mostrar indiferencia frente a los otros.

Se trata, por el contrario, de asumir la existencia de manera libre, sin cifrar el bienestar individual ni el sentido de la vida en un aspecto específico de la realidad.

Walter Riso es psicólogo, especialista en terapia cognitiva y magister en bioética. Desde hace veintiocho años trabaja como terapeuta, labor que alterna con el ejercicio de la cátedra universitaria, la realización de investigaciones en la práctica clínica y publicaciones científicas y de divulgación psicológica. Actualmente es profesor de terapia cognitiva en diferentes facultades de psicología en Latinoamérica y España y es presidente honorario de la Asociación Colombiana de Terapia Cognitiva.

 [Download Desapegarse sin anestesia: Cómo soltarse de todo ...pdf](#)

 [Read Online Desapegarse sin anestesia: Cómo soltarse de tod ...pdf](#)

## **Download and Read Free Online Desapegarse sin anestesia: Cómo soltarse de todo aquello que nos quita energía y bienestar (Biblioteca Walter Riso) (Spanish Edition) Walter Riso**

---

### **From reader reviews:**

#### **James Boyd:**

Book is to be different for every grade. Book for children until adult are different content. As it is known to us that book is very important usually. The book Desapegarse sin anestesia: Cómo soltarse de todo aquello que nos quita energía y bienestar (Biblioteca Walter Riso) (Spanish Edition) seemed to be making you to know about other expertise and of course you can take more information. It doesn't matter what advantages for you. The publication Desapegarse sin anestesia: Cómo soltarse de todo aquello que nos quita energía y bienestar (Biblioteca Walter Riso) (Spanish Edition) is not only giving you considerably more new information but also to get your friend when you sense bored. You can spend your personal spend time to read your publication. Try to make relationship together with the book Desapegarse sin anestesia: Cómo soltarse de todo aquello que nos quita energía y bienestar (Biblioteca Walter Riso) (Spanish Edition). You never feel lose out for everything in the event you read some books.

#### **Molly Cooper:**

Reading a book can be one of a lot of task that everyone in the world loves. Do you like reading book so. There are a lot of reasons why people enjoy it. First reading a guide will give you a lot of new data. When you read a publication you will get new information due to the fact book is one of various ways to share the information or maybe their idea. Second, reading through a book will make you actually more imaginative. When you reading through a book especially fiction book the author will bring you to definitely imagine the story how the characters do it anything. Third, it is possible to share your knowledge to some others. When you read this Desapegarse sin anestesia: Cómo soltarse de todo aquello que nos quita energía y bienestar (Biblioteca Walter Riso) (Spanish Edition), it is possible to tells your family, friends as well as soon about yours guide. Your knowledge can inspire average, make them reading a book.

#### **Sandra Castillo:**

Do you have something that you like such as book? The guide lovers usually prefer to opt for book like comic, small story and the biggest you are novel. Now, why not attempting Desapegarse sin anestesia: Cómo soltarse de todo aquello que nos quita energía y bienestar (Biblioteca Walter Riso) (Spanish Edition) that give your fun preference will be satisfied by means of reading this book. Reading habit all over the world can be said as the opportunity for people to know world considerably better then how they react toward the world. It can't be explained constantly that reading behavior only for the geeky person but for all of you who wants to be success person. So , for all you who want to start studying as your good habit, you are able to pick Desapegarse sin anestesia: Cómo soltarse de todo aquello que nos quita energía y bienestar (Biblioteca Walter Riso) (Spanish Edition) become your starter.

#### **Damian Woodward:**

Reading a book to get new life style in this season; every people loves to learn a book. When you go through

a book you can get a wide range of benefit. When you read ebooks, you can improve your knowledge, since book has a lot of information in it. The information that you will get depend on what kinds of book that you have read. If you want to get information about your analysis, you can read education books, but if you act like you want to entertain yourself read a fiction books, this sort of us novel, comics, and soon. The *Desapegarse sin anestesia: Cómo soltarse de todo aquello que nos quita energía y bienestar* (Biblioteca Walter Riso) (Spanish Edition) offer you a new experience in reading through a book.

**Download and Read Online *Desapegarse sin anestesia: Cómo soltarse de todo aquello que nos quita energía y bienestar* (Biblioteca Walter Riso) (Spanish Edition) Walter Riso #F32TLZ9MJDK**

## **Read Desapegarse sin anestesia: Cómo soltarse de todo aquello que nos quita energía y bienestar (Biblioteca Walter Riso) (Spanish Edition) by Walter Riso for online ebook**

Desapegarse sin anestesia: Cómo soltarse de todo aquello que nos quita energía y bienestar (Biblioteca Walter Riso) (Spanish Edition) by Walter Riso Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Desapegarse sin anestesia: Cómo soltarse de todo aquello que nos quita energía y bienestar (Biblioteca Walter Riso) (Spanish Edition) by Walter Riso books to read online.

## **Online Desapegarse sin anestesia: Cómo soltarse de todo aquello que nos quita energía y bienestar (Biblioteca Walter Riso) (Spanish Edition) by Walter Riso ebook PDF download**

**Desapegarse sin anestesia: Cómo soltarse de todo aquello que nos quita energía y bienestar (Biblioteca Walter Riso) (Spanish Edition) by Walter Riso Doc**

**Desapegarse sin anestesia: Cómo soltarse de todo aquello que nos quita energía y bienestar (Biblioteca Walter Riso) (Spanish Edition) by Walter Riso Mobipocket**

**Desapegarse sin anestesia: Cómo soltarse de todo aquello que nos quita energía y bienestar (Biblioteca Walter Riso) (Spanish Edition) by Walter Riso EPub**