

Maravillosamente imperfecto, escandalosamente feliz: Diez premisas liberadoras que transformarán tu vida de manera radical

WALTER RISO
MARAVILLOSAMENTE
IMPERFECTO,
ESCANDALOSAMENTE
FELIZ



Diez premisas liberadoras
que transformarán tu vida
de manera radical

Planeta/Zenith

Fecha de publicación: 1 marzo, 2016

Editor: Zenith

Autor: Walter Riso

Longitud de impresión: 207

Idioma: Español

PDF

DESCUBRE LOS 10 ERRORES MÁS COMUNES EN TU FORMA DE PENSAR QUE TE IMPIDEN SER FELIZ. ¿Te exiges demasiado? ¿Te comparas constantemente con los demás y tienes la sensación de que no das la talla? ¿Te sientes estresado, malhumorado, triste o ansioso cuando no sale todo bien? Bienvenido al club, eres víctima del perfeccionismo irracional, una forma de pensar que te limita y de la que Walter Riso te ayudará a liberarte. En este libro, el psicólogo que ha revolucionado medio mundo con la aplicación de la psicología cognitiva, nos explica diez premisas liberadoras que nos ayudarán a enfrentarnos a todas aquellas creencias irracionales que nos han inculcado desde niños y que tan dañinas resultan para nuestro desarrollo personal. No someternos al «qué dirán» y deshacernos de la culpabilidad

son algunas de las ideas liberadoras que Walter Riso nos propone con un estilo cercano, ingenioso y revelador.

<http://yep.pm/mwNc4BPi5/A0nMxYp1Z.pdf.rar>