

image not found or type unknown



**Fecha de publicación:**

01/05/2013

**Sello Editorial:**

Editorial Planeta

## Contacto de prensa

**Nombre:** Zoraya Peñuela R. (Jefe de prensa)

**Teléfono:** (57)6079997 ext.1214

**Email:** zorayap@planeta.com

**Nombre:** Susana Serrano Arango (Coordinadora de Prensa)

**Teléfono:** (57)6079997 ext.1215

**Email:**

susana.serrano@planeta.com.co

**Nombre:** Tatiana Andrade (Coordinadora de Prensa)

**Teléfono:** (57)6079997 ext.1216

**Email:** ltandrade@planeta.com.co

image not found or type unknown



# Enamórate de ti

## Walter Riso

Un magnífico libro que nos enseña el arte de amarnos a nosotros mismos sin ser egoístas ni ególatras

Una buena autoestima incrementa las emociones positivas.

Además, entre otras cosas, permite alcanzar mayor eficacia en las tareas, mejorar las relaciones con las personas, establecer un vínculo más equilibrado con los demás y ganar en independencia y autonomía. 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.

## Walter Riso

Nació en Italia y vive entre América Latina y Barcelona. Es doctor en Psicología, especializado en Terapia Cognitiva y con una maestría en Bioética. Desde hace treinta años, trabaja como psicólogo clínico, alternando esta práctica con la cátedra universitaria y la publicación de obras científicas y de divulgación. Sus libros, traducidos a más de veinte idiomas, han tenido un éxito arrollador, cumpliendo el propósito de crear una vacuna contra el sufrimiento humano y proponiendo estilos de vida saludables.

Para más información: [www.walter-riso.com](http://www.walter-riso.com)