



Guía práctica para vencer la dependencia emocional.: 13 pasos para amar con independencia y libertad. Por Water Riso (Guías prácticas de Walter Riso) (Spanish Edition)

By Walter Riso

Download now

Read Online 

Guía práctica para vencer la dependencia emocional.: 13 pasos para amar con independencia y libertad. Por Water Riso (Guías prácticas de Walter Riso) (Spanish Edition) By Walter Riso

¿Eres de los que piensa y siente que no puedes vivir sin tu pareja, que tu vida sin ella no tiene sentido, que tu felicidad solo depende de tu pareja y que tu vida sólo puede girar en torno a ella? ¡Cuidado! depender de la persona que se ama no solo arruina relaciones, también es una manera de enterrarse en vida, un acto de automutilación psicológica donde el amor propio, el autorrespeto, la dignidad, los principios y la esencia de uno mismo son ofrendados y regalados irracionalmente.

Es común encontrar personas que después de un tiempo de relación se sienten reprimidos en varios aspectos, por ejemplo, sienten miedo a expresar sus ideas si estas van en contra de las ideas de su pareja, sienten que sus proyectos profesionales deben ser abandonados, que sus principios, su vocación y sus valores deben ser modificados, que no pueden comportarse igual con sus amigos o amigas cuando su pareja está presente, etc. La gran mayoría de estas personas tienen estos problemas porque confundieron el amor con dependencia, porque tuvieron la idea absurda de que amar es entregarse al otro, es vivir por el otro y para el otro, es cambiar la esencia por agradar y hacer feliz a la pareja. Algunas parejas llegan a un punto donde no saben si aman o dependen, donde no están enamorados sino esclavizados y donde se resignan a que el sufrimiento es parte del amor. Pero la verdad es que en el amor sano no cabe la resignación ni el martirio, y si tienes que anularte o destruirte para que tu pareja sea feliz, estás llevando muy mal tu relación o estás con la persona equivocada.

Ser “autónomo” desde el punto de vista emocional no es dejar de amar, sino gobernarse a sí mismo, ser fiel a los propios principios y no entregar la dignidad personal a cambio de nada, ni siquiera en nombre del amor. Es amar a tu pareja sin dejar de ser tu mismo, es compartir tu vida con ella pero sin entregarsela, es seguir adelante con tus proyectos, con tus sueños con tus metas en compañía de

ese ser amado, es que se respeten mutuamente sus espacios, sus principios, sus valores, en conclusión es crecer juntos sin que uno anule al otro. En esta guía Walter Riso nos da las pautas y el camino para poder amar con independencia, ya que millones de personas son víctimas de relaciones amorosas inadecuadas y no saben qué hacer al respecto. El miedo a la pérdida, a la soledad y/o al abandono nos impide en ocasiones tomar acciones para mejorar nuestra relación, pero no tomar medidas sólo contamina más el vínculo amoroso y lo vuelve vulnerable y enfermizo. Un amor inseguro es una bomba de tiempo que puede estallar en cualquier momento y lastimarnos profundamente.

Esta guía va dirigida a personas que quieran educarse en el amor, que quieran aprender a amar de forma correcta entendiendo como llevar una relación sin dependencia emocional, ya sea porque quieran estar preparados para afrontar futuras relaciones, porque quieran mejorar su relación actual o porque están metidos en una difícil relación donde la dependencia ya se vive y quieren buscar una salida a este problema.

Autor: 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. Ha publicado diversos libros, convertidos en bestsellers, a través de los cuales entrega consejos para un buen amor.

 [Download Guía práctica para vencer la dependencia emocion ...pdf](#)

 [Read Online Guía práctica para vencer la dependencia emoci ...pdf](#)

Guía práctica para vencer la dependencia emocional.: 13 pasos para amar con independencia y libertad. Por Water Riso (Guías prácticas de Walter Riso) (Spanish Edition)

By Walter Riso

Guía práctica para vencer la dependencia emocional.: 13 pasos para amar con independencia y libertad. Por Water Riso (Guías prácticas de Walter Riso) (Spanish Edition) By Walter Riso

¿Eres de los que piensa y siente que no puedes vivir sin tu pareja, que tu vida sin ella no tiene sentido, que tu felicidad solo depende de tu pareja y que tu vida sólo puede girar en torno a ella? ¡Cuidado! depender de la persona que se ama no solo arruina relaciones, también es una manera de enterrarse en vida, un acto de automutilación psicológica donde el amor propio, el autorrespeto, la dignidad, los principios y la esencia de uno mismo son ofrendados y regalados irracional-mente.

Es común encontrar personas que después de un tiempo de relación se sienten reprimidos en varios aspectos, por ejemplo, sienten miedo a expresar sus ideas si estas van en contra de las ideas de su pareja, sienten que sus proyectos profesionales deben ser abandonados, que sus principios, su vocación y sus valores deben ser modificados, que no pueden comportarse igual con sus amigos o amigas cuando su pareja está presente, etc. La gran mayoría de estas personas tienen estos problemas porque confundieron el amor con dependencia, porque tuvieron la idea absurda de que amar es entregarse al otro, es vivir por el otro y para el otro, es cambiar la esencia por agradar y hacer feliz a la pareja. Algunas parejas llegan a un punto donde no saben si aman o dependen, donde no están enamorados sino esclavizados y donde se resignan a que el sufrimiento es parte del amor. Pero la verdad es que en el amor sano no cabe la resignación ni el martirio, y si tienes que anularte o destruirte para que tu pareja sea feliz, estás llevando muy mal tu relación o estás con la persona equivocada.

Ser “autónomo” desde el punto de vista emocional no es dejar de amar, sino gobernarse a sí mismo, ser fiel a los propios principios y no entregar la dignidad personal a cambio de nada, ni siquiera en nombre del amor. Es amar a tu pareja sin dejar de ser tu mismo, es compartir tu vida con ella pero sin entregarsela, es seguir adelante con tus proyectos, con tus sueños con tus metas en compañía de ese ser amado, es que se respeten mutuamente sus espacios, sus principios, sus valores, en conclusión es crecer juntos sin que uno anule al otro. En esta guía Walter Riso nos da las pautas y el camino para poder amar con independencia, ya que millones de personas son víctimas de relaciones amorosas inadecuadas y no saben qué hacer al respecto. El miedo a la pérdida, a la soledad y/o al abandono nos impide en ocasiones tomar acciones para mejorar nuestra relación, pero no tomar medidas sólo contamina más el vínculo amoroso y lo vuelve vulnerable y enfermizo. Un amor inseguro es una bomba de tiempo que puede estallar en cualquier momento y lastimarnos profundamente.

Esta guía va dirigida a personas que quieran educarse en el amor, que quieran aprender a amar de forma correcta entendiendo como llevar una relación sin dependencia emocional, ya sea porque quieran estar preparados para afrontar futuras relaciones, porque quieran mejorar su relación actual o porque están metidos en una difícil relación donde la dependencia ya se vive y quieren buscar una salida a este problema.

Autor: 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. Ha publicado diversos libros, convertidos en bestsellers, a través de los cuales entrega consejos para un buen amor.

Guía práctica para vencer la dependencia emocional.: 13 pasos para amar con independencia y libertad. Por Water Riso (Guías prácticas de Walter Riso) (Spanish Edition) By Walter Riso
Bibliography

- Sales Rank: #100688 in eBooks
- Published on: 2013-06-01
- Released on: 2013-06-01
- Format: Kindle eBook

 [Download Guía práctica para vencer la dependencia emocion ...pdf](#)

 [Read Online Guía práctica para vencer la dependencia emoci ...pdf](#)

Download and Read Free Online Guía práctica para vencer la dependencia emocional.: 13 pasos para amar con independencia y libertad. Por Water Riso (Guías prácticas de Walter Riso) (Spanish Edition) By Walter Riso

Editorial Review

Users Review

From reader reviews:

Rosemary Till:

Information is provisions for anyone to get better life, information currently can get by anyone on everywhere. The information can be a knowledge or any news even restricted. What people must be consider if those information which is within the former life are challenging be find than now is taking seriously which one would work to believe or which one often the resource are convinced. If you get the unstable resource then you obtain it as your main information there will be huge disadvantage for you. All of those possibilities will not happen in you if you take Guía práctica para vencer la dependencia emocional.: 13 pasos para amar con independencia y libertad. Por Water Riso (Guías prácticas de Walter Riso) (Spanish Edition) as the daily resource information.

Douglas Henry:

The book with title Guía práctica para vencer la dependencia emocional.: 13 pasos para amar con independencia y libertad. Por Water Riso (Guías prácticas de Walter Riso) (Spanish Edition) contains a lot of information that you can find out it. You can get a lot of profit after read this book. This particular book exist new expertise the information that exist in this book represented the condition of the world today. That is important to yo7u to understand how the improvement of the world. This specific book will bring you in new era of the internationalization. You can read the e-book in your smart phone, so you can read the idea anywhere you want.

Heidi Crenshaw:

Typically the book Guía práctica para vencer la dependencia emocional.: 13 pasos para amar con independencia y libertad. Por Water Riso (Guías prácticas de Walter Riso) (Spanish Edition) has a lot associated with on it. So when you make sure to read this book you can get a lot of help. The book was published by the very famous author. This articles author makes some research just before write this book. This specific book very easy to read you will get the point easily after reading this book.

Manuel Frazier:

Reading a reserve make you to get more knowledge from that. You can take knowledge and information originating from a book. Book is written or printed or descriptive from each source that filled update of news. With this modern era like today, many ways to get information are available for an individual. From

media social including newspaper, magazines, science book, encyclopedia, reference book, story and comic. You can add your knowledge by that book. Isn't it time to spend your spare time to open your book? Or just looking for the Guía práctica para vencer la dependencia emocional.: 13 pasos para amar con independencia y libertad. Por Water Riso (Guías prácticas de Walter Riso) (Spanish Edition) when you essential it?

Download and Read Online Guía práctica para vencer la dependencia emocional.: 13 pasos para amar con independencia y libertad. Por Water Riso (Guías prácticas de Walter Riso) (Spanish Edition) By Walter Riso #C9DYGFPA7Z

Read Guía práctica para vencer la dependencia emocional.: 13 pasos para amar con independencia y libertad. Por Water Riso (Guías prácticas de Walter Riso) (Spanish Edition) By Walter Riso for online ebook

Guía práctica para vencer la dependencia emocional.: 13 pasos para amar con independencia y libertad. Por Water Riso (Guías prácticas de 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 Guía práctica para vencer la dependencia emocional.: 13 pasos para amar con independencia y libertad. Por Water Riso (Guías prácticas de Walter Riso) (Spanish Edition) By Walter Riso books to read online.

Online Guía práctica para vencer la dependencia emocional.: 13 pasos para amar con independencia y libertad. Por Water Riso (Guías prácticas de Walter Riso) (Spanish Edition) By Walter Riso ebook PDF download

Guía práctica para vencer la dependencia emocional.: 13 pasos para amar con independencia y libertad. Por Water Riso (Guías prácticas de Walter Riso) (Spanish Edition) By Walter Riso Doc

Guía práctica para vencer la dependencia emocional.: 13 pasos para amar con independencia y libertad. Por Water Riso (Guías prácticas de Walter Riso) (Spanish Edition) By Walter Riso Mobipocket

Guía práctica para vencer la dependencia emocional.: 13 pasos para amar con independencia y libertad. Por Water Riso (Guías prácticas de Walter Riso) (Spanish Edition) By Walter Riso EPub