



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)

Walter Riso

Download now

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

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)

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) 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.

 **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) Walter Riso

From reader reviews:

William Tietjen:

Here thing why this 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) are different and reliable to be yours. First of all looking at a book is good nevertheless it depends in the content of it which is the content is as tasty as food or not. 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) giving you information deeper and in different ways, you can find any book out there but there is no e-book that similar with 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). It gives you thrill reading through journey, its open up your own eyes about the thing that happened in the world which is probably can be happened around you. It is possible to bring everywhere like in recreation area, café, or even in your approach home by train. For anyone who is having difficulties in bringing the imprinted book maybe the form of 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) in e-book can be your substitute.

Maude Porter:

Playing with family in a park, coming to see the sea world or hanging out with buddies is thing that usually you could have done when you have spare time, in that case why you don't try issue that really opposite from that. A single activity that make you not sense tired but still relaxing, trilling like on roller coaster you are ride on and with addition details. Even you love 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), you can enjoy both. It is good combination right, you still want to miss it? What kind of hangout type is it? Oh occur its mind hangout folks. What? Still don't understand it, oh come on its referred to as reading friends.

Nicolas Dandrea:

Do you have something that you like such as book? The publication lovers usually prefer to decide on book like comic, limited story and the biggest one is novel. Now, why not attempting 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) that give your fun preference will be satisfied through reading this book. Reading addiction all over the world can be said as the method for people to know world far better then how they react towards the world. It can't be stated constantly that reading routine only for the geeky individual but for all of you who wants to be success person. So , for every you who want to start reading as your good habit, you may pick 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) become your own personal starter.

Mary Fix:

Reserve is one of source of know-how. We can add our know-how from it. Not only for students but native or citizen want book to know the upgrade information of year in order to year. As we know those books have many advantages. Beside all of us add our knowledge, could also bring us to around the world. From 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) we can have more advantage. Don't that you be creative people? To get creative person must like to read a book. Merely choose the best book that suitable with your aim. Don't be doubt to change your life at this time 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). You can more pleasing than now.

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) Walter Riso #9Z6QBMK78S3

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