



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:

Kevin Jakubowski:

Inside other case, little individuals like to read 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 choose the best book if you appreciate reading a book. Providing we know about how is important a 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 add understanding and of course you can around the world with a book. Absolutely right, due to the fact from book you can understand everything! From your country right up until foreign or abroad you will find yourself known. About simple point until wonderful thing you can know that. In this era, you can open a book or perhaps searching by internet unit. It is called e-book. You can utilize it when you feel bored to go to the library. Let's examine.

Eli Benton:

Do you have something that you like such as book? The reserve lovers usually prefer to pick book like comic, quick story and the biggest some may be 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 enjoyment preference will be satisfied by simply reading this book. Reading routine all over the world can be said as the method for people to know world a great deal better then how they react in the direction of the world. It can't be stated constantly that reading addiction only for the geeky person but for all of you who wants to always be success person. So , for all you who want to start studying as your good habit, you are able to 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 personal starter.

Kevin Lewis:

Reading a book to be new life style in this calendar year; every people loves to read a book. When you study a book you can get a great deal of benefit. When you read textbooks, you can improve your knowledge, since book has a lot of information upon it. The information that you will get depend on what types of book that you have read. If you wish to get information about your study, you can read education books, but if you act like you want to entertain yourself you are able to a fiction books, these us novel, comics, along with soon. 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) will give you new experience in reading through a book.

Jamie Wallace:

As we know that book is significant thing to add our information for everything. By a reserve we can know everything we really wish for. A book is a pair of written, printed, illustrated or blank sheet. Every year seemed to be exactly added. This guide *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)* was filled with regards to science. Spend your time to add your knowledge about your scientific research competence. Some people has various feel when they reading a book. If you know how big advantage of a book, you can truly feel enjoy to read a e-book. In the modern era like right now, many ways to get book that you just wanted.

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 #3JTW1NSVOCU

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