

Librería
Bonilla y Asociados
desde 1950



Título: Pensar Bien, Sentirse Bien. Nada Justifica el Sufrimiento Inútil

Autor: Walter Riso

Precio: Desconocido

Editorial:

Año: 2012

Tema:

Edición: 1ª

Sinopsis

ISBN: 9786074006629

La mente humana es capaz de crear el más deslumbrante paraíso, pero también los más terribles infiernos. En nuestro cerebro ¿más que en la realidad exterior? se encuentran muchos de los factores que determinan tanto nuestras aflicciones como nuestra dicha. Walter Riso nos explica hasta qué punto la manera en la que procesamos la información es crucial para alcanzar el bienestar. Pensar racionalmente, sin caer en el autoengaño o las creencias sin fundamento, resulta fundamental no sólo para enfrentar exitosamente la vida, sino también para ser más felices, mantenernos psicológicamente saludables y alcanzar la autorrealización. Este libro invita a reconocer las trampas que nos tiende la mente y a tener el valor de enfrentar la existencia tal como es, sin distorsiones ni falsedades tranquilizadoras.