

## Amores Altamente Peligrosos

“Activating your self-love is the first step towards any type of psychological growth and personal improvement. Of course I am not talking about the dark side of self-esteem, which leads to narcissism and fascination with the ego, but rather about having a genuine ability to, fearless and unashamedly, recognize your strengths and virtues, integrate them into the development of your own life...” In this guide, Dr. Walter Riso teaches us about the tools we need to help bolster our self-esteem; he teaches us to feed our self-love, freeing us from dependencies and stripping away all those things that weigh heavily on us. This, in turn, enables us to build our own happiness.

PERSPECTIVAS INTERDISCIPLINARES EN EL ESTUDIO DE LA CULTURA Y A SOCIEDAD abarca diferentes aproximaciones al estudio de algunos problemas sociales y culturales, desde disciplinas tales como la Antropología Social y Cultural, la Sociología, el Trabajo Social, la Filosofía o las Ciencias Políticas. En este libro, catorce autores y autoras de tres países diferentes (Ecuador, EEUU y España) pertenecientes a seis instituciones de investigación (Abya Yala Universidad Politécnica Salesiana de Ecuador, Peace Operations Training Institute USA, Universidad Miguel Hernández de Elche, Universidad de Murcia, Universidad de Granada y la Agencia Estatal Consejo Superior de Investigaciones Científicas, CSIC), exponen investigaciones empíricas y debates teóricos sobre temas como la seguridad, la política, la economía, la crisis, la igualdad de género, las creencias, el trabajo, la salud, la violencia, la masculinidad, el deporte, el arte, la identidad, la lengua, el cambio sociocultural, etc. El libro se estructura en once capítulos, en los que destaca el énfasis interdisciplinar con la colaboración en algunos textos de investigadores e investigadoras de diferentes disciplinas de las ciencias sociales y humanas, o la complementación de perspectivas a través de la formación multidisciplinar de los propios autores/as.

Now a major motion picture streaming on Netflix starring Felicity Jones, Shailene Woodley, Callum Turner, Nabhaan Rizwan and Joe Alwyn From the #1 New York Times bestselling author of The Giver of Stars, a sophisticated, page-turning double love story spanning forty years It is 1960. When Jennifer Stirling wakes up in the hospital, she can remember nothing--not the tragic car accident that put her there, not her husband, not even who she is. She feels like a stranger in her own life until she stumbles upon an impassioned letter, signed simply "B," asking her to leave her husband. Years later, in 2003, a journalist named Ellie discovers the same enigmatic letter in a forgotten file in her newspaper's archives. She becomes obsessed by the story and hopeful that it can resurrect her faltering career. Perhaps if these lovers had a happy ending she will find one to her own complicated love life, too. Ellie's search will rewrite history and help her see the truth about her own modern romance. A spellbinding, intoxicating love story with a knockout ending, The Last Letter from Your Lover will appeal to the readers who have made One Day and The Guernsey Literary and Potato Peel Pie Society bestsellers.

La Escuela de Coaching Ontológico de Rafael Echeverría (ECORE) ha sido pionera en el continuo aporte a la disciplina, muestra de eso es la evolución permanente de sus programas de formación. Un elemento importante de la formación de nuestros coaches

a nivel senior es su desarrollo de competencias para realizar una profunda introspección en temas existenciales. Esta obra recopila una parte de los trabajos realizados por los alumnos de nuestro programa Avanzado. La reflexión ontológica alcanzada en dichas obras es producto de una introspección pausada y profunda, que permitió a los alumnos llegar a lugares que difícilmente hubieran sido alcanzados con otro tipo de análisis. Paso a paso, en cada una de sus tareas del programa, fueron avanzando en su introspección de los temas abordados hasta ser capaces de visualizar un perfil unitario de ellos mismos, para posteriormente revisar literatura relevante y relacionada al tema e integrar una mirada holística del mismo. Este camino empieza desde una primera mirada a nuestro desgarre existencial y paso a paso nos encaminamos hasta llegar a lugares profundos de nosotros mismos, a la profundidad de nuestra propia alma. Una vez en esa profundidad, los alumnos visualizan caminos útiles que ayudan no solo a ellos sino también a otros seres humanos que enfrentan situaciones semejantes a salir del laberinto en el que han estado metidos. Se trata de percibir nuevas formas de devenir en nuevos seres humanos más plenos, empáticos y felices.

Ediciones Paidós publica *Terapia cognitiva*, un libro de psicología académica del autor de *Amores altamente peligrosos* (Zenith). Estudiar cómo el ser humano procesa la información es una tarea apasionante. Comprender de qué manera los distintos mecanismos cognitivos (creencias, pensamientos, atención, percepción, memoria, toma de decisiones, resolución de problemas) configuran la patología o el bienestar de los individuos, ha generado la creación de un paradigma consistente, sustentado científicamente y validado empíricamente, para intervenir terapéuticamente en diversos trastornos, prevenir las enfermedades psicológicas y fomentar estilos de vida saludables. A este modelo de formulación e intervención clínica de los casos, se lo conoce como terapia cognitiva. Desde esta perspectiva podemos considerar al terapeuta cognoscitivo como un experto en software humano; es decir, en un experto en el sistema de procesamiento de la información que desarrolla el cerebro, y que incluye tanto información cognitiva como afectiva. Esta obra recoge la experiencia del autor adquirida durante treinta años de trabajo clínico en el área cognitiva, y especialmente en la aplicación del paradigma del procesamiento de la información. En él se presenta un modelo de Conceptualización cognitiva multinivel del caso clínico, que consta de tres niveles interactuantes:

sintomático/descriptivo, explicativo/preventivo y explicativo/promocional. Walter Riso es todo un referente en temas de psicología cognitiva en el continente latinoamericano, donde es presidente honorario de la Asociación Colombiana de Terapia Cognitiva. Updated with a new foreword and revised text, a twentieth anniversary release of a top-selling reference counsels women on how to end destructive cycles of co-dependence and misogyny, in a guide that shares case histories of women who have ended or improved relationships with emotionally unavailable, addicted, or unfaithful partners. Reprint. 50,000 first printing.

Felicidad, salud y longevidad se centra en el envejecimiento y la felicidad. Consideramos la vejez como símbolo de experiencia, sabiduría y respeto. Para ello, describimos cómo los mayores necesitan sentir que sus vidas tienen significado. En este libro, se formulan indicaciones terapéuticas para no apartarnos de la salud y de la felicidad; además, refuerza nuestro proyecto de vida y potencia el sentido de la misma. Principios para soportar airoosamente cualquier adversidad sin dejarse llevar por el agotamiento,

la desesperación y la depresión. El sentido de la vida será uno de los fármacos claves para alcanzar la salud y la longevidad. Un libro para ayudar a sentirse más libres, con pleno control de sí mismos, sin temores u obstáculos. Un estado psicológico ideal para alcanzar la salud, el bienestar y la plenitud de la felicidad. Un libro que descubre experiencias únicas y nos conduce por el camino de la felicidad. Por otro lado, nos invita a aprender y potenciar un modelo de envejecimiento activo, saludable y feliz, cuya palabra clave es autonomía, lo cual implica dominio del ambiente, relaciones positivas con los demás, crecimiento personal, aceptación de sí mismo y vivir la vida plenamente, con un espíritu alegre e imperturbable, para disfrutar de cada momento de la vida sin reparar en si ayer fue mejor que hoy. Además, nos enseña a controlar el estrés y las emociones negativas, para no ser arrastrados por las garras de la ambición. También nos muestra cómo evitar la disconformidad (que lo único que hace es arrugarnos más la cara) y finalmente a resaltar la sonrisa al más mínimo gesto de amor y admiración. El libro nos enseña a aprovechar cada precioso minuto, manifestar más alegría y reírnos, ¡reírnos, aunque sea de nosotros mismos! La felicidad se muestra como un potente medicamento para vencer el dolor y la enfermedad. Y el libro nos ayuda a descubrir los medicamentos de la felicidad y de la longevidad. El lema de este libro es crecer, aprender, entender, ilusionarse, superarse y escalar en la montaña de la autoestima, la autosatisfacción y la felicidad. ¡Vivir la vida! Porque cada día es una nueva excursión creativa e imaginativa; un reto personal y un viaje maravilloso en la experiencia única e irrepetible del envejecimiento personal.

Amores altamente peligrosos (Edición mexicana)Cómo identificar y afrontar los estilos afectivosde los cuales sería mejor no enamorarsePlaneta México

As believers, our journey is just as important as the destination. And because relationships are essential to our walk through life, it is vital that we partner with people who positively impact our world. Dr. Leonard Sweet believes these essential people are found in the pages of God's Word. Using eleven classic figures from the Bible, Dr. Sweet details key personal attributes that make up God's Dream Team for your life. Readers of all ages will be encouraged to not only seek out such people, but to find their place with those around them.

De niñas a malotas es un libro que refleja con acierto y profundo conocimiento cuál es la realidad de las chicas adolescentes hoy y, también, cómo afrontan sus padres ese momento tan difícil de sus «princesas». Ellas, entre la búsqueda de libertad y la inseguridad; sus progenitores, entre el amor incondicional y el desconcierto. Ángel Peralbo, psicólogo especializado en adolescencia y autor de El adolescente indomable –del que se han vendido 10.000 ejemplares?, explica por qué muchas jóvenes no son dueñas de sus vidas, aunque parezca lo contrario; qué las lleva a tener prisas por crecer; qué hace que se sientan incomprendidas; cómo manejan las turbulentas relaciones con sus amigas o sus conflictos con su propia imagen; cuáles son los peligros en su tiempo de ocio; por qué caen en las redes de una pareja tóxica que sigue patrones de antaño... Todas estas cuestiones y muchas más en una obra imprescindible para comprender y poder ayudar a su hija adolescente, y aprovechar la oportunidad que nos da la adolescencia para garantizar que tenga una autoestima adecuada.

No hay un solo instante en la vida donde el amor no esté presente, jugándonos buenas y malas pasadas. Muchas veces, nuestra dignidad queda en vilo y experimentamos esa absurda incapacidad de decir: ¡BASTA! "Las mayores estupideces que hacemos por amor", es el nuevo libro del escritor y psicólogo Walter Riso, una obra digital que recopila más de 20.000 relatos verídicos extraídos de las redes sociales a partir de una pregunta que revolucionó estos canales: ¿cuál ha sido la mayor estupidez que has hecho por amor? Y es que, ¿quién no ha

cometido estupideces o locuras por amor? Bueno, pues en su nueva obra, no solo expone un listado de casos que creerías inimaginables, sino que también complementa sus análisis con una reflexión que lleva consigo algunos consejos que te ayudarán a evitar caer en este tipo de comportamientos; estupideces que atentan contra tu autoestima, tu crecimiento personal y afecta de sobremanera la calidad de tus relaciones. Ahora que ya conoces la trascendencia de esta poderosa herramienta, la pregunta es: ¿qué esperas para tomar la iniciativa y definitivamente decir BASTA, es mi turno de ser feliz?

El ciclo del amor marica aborda todas las posibles situaciones sentimentales en las que un hombre gay puede verse a lo largo de su vida. Durante años se les ha enseñado a las mujeres que "es más seguro no expresar emociones negativas". ¡Menos aún hablar de ellas! Y así muchas transitan la vida reprimiendo lo que sienten, callando y entregando "su voz" y su derecho a ser felices, a los demás. Mis emociones me dominan es un desafío al público femenino para ponerse de pie, liberarse de mitos, mandatos y creencias erróneas y así vivir de acuerdo a su propia identidad. A lo largo de sus páginas, encontrarás las herramientas necesarias para aprender a expresar tus emociones sin que ellas te dominen, motivándote y, sobre todo, teniendo fe en ti misma y en tu Creador. Una vez más, Alejandra Stamateas te invita a emprender un viaje por las profundidades de tu mundo interior para descubrir tus potencialidades, tal vez dormidas hasta ahora, y alcanzar la cima de una vida plena y feliz. La invitación está hecha...

A provocative look at the pursuit of material success and influential power from one of the twentieth century's greatest spiritual teachers. "I want you to be rich in every possible way—material, psychological, spiritual. I want you to live the richest life that has ever been lived on the earth."—Osho Fame, Fortune, and Ambition: What is the Real Meaning of Success? examines the symptoms and psychology of preoccupations with money and celebrity. Where does greed come from? Do values like competitiveness and ambition have a place in bringing innovation and positive change? Why do celebrities and the wealthy seem to have so much influence in the world? Is it true that money can't buy happiness? These questions are tackled with a perspective that is thought-provoking, surprising—and particularly relevant to our troubled economic times. Osho challenges readers to examine and break free of the conditioned belief systems and prejudices that limit their capacity to enjoy life in all its richness. He has been described by the Sunday Times of London as one of the "1000 Makers of the 20th Century" and by Sunday Mid-Day (India) as one of the ten people—along with Gandhi, Nehru, and Buddha—who have changed the destiny of India. Since his death in 1990, the influence of his teachings continues to expand, reaching seekers of all ages in virtually every country of the world.

¿Qué me espera en el futuro? ¿Me conviene cambiar de trabajo? ¿Quiero de verdad vivir con mi pareja? ¿Cómo logro la motivación que siento que me falta? ¿Qué tengo que hacer para valorarme y cuidarme más? Estas y muchas otras preguntas os hacéis la gente joven en esa etapa que va de la revolución de los 20 años al dilema de los 30, cuando os toca preguntaros: "¿Qué hago con mi vida?". Un grupo de experimentados psicólogos os ayudará en estas páginas a identificar vuestras emociones, superar los miedos, afrontar los conflictos, manejar las relaciones con los amigos y la familia, desarrollar recursos para conoceros a fondo... En pocas palabras, a ser la persona que queréis ser. Con numerosos casos en los que podréis veros reflejados como en un espejo.

El objetivo de este manual es servir de canal para difundir la importancia de la formación de profesionales sanitarios en las relaciones interpersonales en el trabajo en equipo y que sea un punto de partida para colaboraciones profesionales con equipos interesados en el tema, para el desarrollo de la educación interprofesional (EI) en el mundo. Se centra en la promoción y el desarrollo de la EI para la creación de una generación de trabajadores de la salud durante su período de formación previo a su incorporación al mundo profesional y establece

un modelo basado en competencias, teóricamente fundamentado, basado en resultados (outcomes) y en argumentos, sobre la experiencia verificada por pruebas provenientes de evaluaciones sujetas a revisión sistemática. Supone una herramienta eficaz para los profesores y profesionales sanitarios que se preguntan ¿cómo empiezo?, ¿cuáles son los primeros pasos en la práctica?, ¿qué necesito aprender?, ¿cómo puedo ayudar a mis estudiantes a estar preparados para ser colaboradores en su futuro profesional en los servicios sanitarios? Refleja los conocimientos y la experiencia de los miembros del equipo de diseño, implementación y desarrollo de la EI de la Facultad de Ciencias Biomédicas y de la Salud de la Universidad Europea de Madrid, y de muchos colaboradores más de diversos países.

When you are assertive, you are actively exercising and/or defending your rights: saying no, expressing disagreement, giving a contrary opinion and/or expressing concrete negative feelings without submissively allowing yourself to be manipulated or aggressively violating the rights of others. If you are afraid of hurting other people's feelings by being honest, if you are not able to express your anger or a conflicting opinion in a way that is socially acceptable, or if you feel that others humiliate and manipulate you.

Desde su experiencia de vida personal y profesional, así como con el testimonio de vivencias reales de muchas mujeres de varios países, Ana Goffin nos ofrece este texto. Mujeres sobrevivientes del Violento Ataque del Cocodrilo. El mundo está en reset, en cambio. Atravesamos una crisis muy profunda. Es momento de reconstruirnos. Aprender y comprender". En este práctico y profundo libro, Ana Goffin nos enseña que, aunque la adversidad toca nuestras vidas, siempre es posible salir adelante. La violencia contra las mujeres en México y Latinoamérica es un problema aún severo, mismo que se agudiza en el panorama internacional de la crisis del COVID-19 –entre enfermedad, dificultades económicas y miedo–. Las voces que la autora recopila sirven de ejemplo para decirnos que no estamos solas: el dolor de otros ilumina poco a poco el camino de nuevas generaciones. Aprendamos de ello y crezcamos como sociedad incluyente, más fuerte. Perdonándonos a nosotras, aceptando nuestro pasado, tendremos herramientas para un mejor futuro.

A compulsively readable debut crime novel inspired by the legendary real-life murder of Kitty Genovese At 4:00 A.M. on March 13, 1964, a young woman returning home from her shift at a local bar is attacked in the courtyard of her Queens apartment building. Her neighbors hear her cries; no one calls for help. Unfolding over the course of two hours, Good Neighbors is the story of the woman's last night. It is also the story of her neighbors, the bystanders who kept to themselves: the anxious Vietnam draftee; the former soldier planning suicide; the woman who thinks she's killed a child and her husband, who will risk everything for her. Revealing a fascinating cross-section of American society in expertly interlocking plotlines, Good Neighbors calls to mind the Oscar-winning movie Crash, and its suspense and profound sense of urban menace rank it with Hitchcock's Rear Window and the gritty crime novels of Dennis Lehane, Richard Price, and James Ellroy.

I have written this guide in order to help you create a space for reflection within your life and as a result develop emotional and cognitive strategies that can make you more resistant to love-sickness. Once you learn exactly why we absurdly equate love to suffering, you'll know how to avoid falling into the trap and learn to foster more adaptive schemes of behaviour. Through the concepts of philosophy, psychology and his 30 years plus of experience as a therapist, in the 39 chapters of this book, Walter Riso guides us through a model or scheme of reflection to help us understand the characteristics of a love that is good (healthy, coherent, constructive) and one that is bad (sick, incoherent, destructive).

Aprende con este programa a limpiar las áreas de nuestra vida donde suelen instalarse las actitudes tóxicas y los errores que dificultan nuestro rumbo cotidiano. El autor de este libro se inspiró mientras entrevistaba a un hombre que había seguido toda clase de dietas para perder peso: «Los kilos de más no son el principal causante de la infelicidad humana; hay otras cargas mucho más tóxicas de las que

## Read Free Amores Altamente Peligrosos

deberíamos deshacernos para caminar ligeros y proporcionar a nuestra vida la silueta que merece». Francesc Miralles lo bautizó como «La dieta espiritual», un programa para adelgazar que no sólo prescinde de todo aquello que nos alimenta, sino que además supone un lastre para la vida diaria. Planteado como una dieta organizada en 24 semanas, este programa tiene como misión limpiar 24 áreas de nuestra vida donde suelen instalarse las actitudes tóxicas y los errores de peso que, al perpetuarse, acaban formando bolsas de infelicidad que dificultan el rumbo cotidiano. Los objetivos de la dieta espiritual son:

- o Eliminar las conductas autodestructivas.
- o Fomentar hábitos que promuevan la eficacia y el optimismo.
- o Liberarnos de los bucles mentales no productivos.
- o Aumentar nuestro ancho de banda existencial.
- o Trabajar con expectativas que nos aportan beneficios vitales.
- o Erradicar las adicciones mentales.

Organizado en 24 objetivos asumibles, cada semana de nuestro programa se centra en desactivar una de estas sobrecargas y consta de:

- o Un ejemplo práctico que ilustra esta conducta tóxica.
- o Una explicación del origen y causas de este sobrepeso espiritual.
- o Un plan de ataque para suprimirla de nuestra dieta cotidiana.

Devoted to God and each other Spend each day growing in the Word of God and drawing closer as a couple with the practical counsel of #1 New York Times bestselling author Dr. Gary Chapman. Gary Chapman's readers call his teaching relevant, helpful, simple, and effective—and he brings this style to The Love Languages Devotional Bible. As you read through Scripture together, you will enjoy brief devotional readings that apply the text to your relationship, and you'll deepen your understanding of God and each other. Research has shown that couples who read their Bibles and pray together enjoy a much healthier relationship. This Bible makes reading God's Word and praying as a couple enjoyable and rewarding. It even covers special topics, like communication, expectations, roles, sex, conflict, money, children, and more. Key features include: New Living Translation, clear and elegant, ideal for reading aloud Scripture reading plan, making it easy to read through the entire Bible in a year 260 daily devotions, one for each weekday 52 feature articles, one for each weekend Prayer guides, reducing awkwardness by providing specific cues Select readings addressing a wide variety of couple-oriented topics Bible book introductions providing context and essential background information

Todos estamos sujetos a las emociones. Ellas nos gobiernan y dirigen. Bailamos según la melodía que nos dictan. ¿Pero qué sabemos de ellas? El libro que en estos momentos sostienes en tus manos pretende acercarte al conocimiento de tus propias emociones para que puedas comprenderlas y, en consecuencia, aprendas a gestionarlas a tu favor. Educarte en el manejo de las emociones es aprender a vivir de manera más saludable y plena. Significa conocerte a ti mismo y a quienes te rodean. Representa la oportunidad de descubrir una nueva forma de estar, de cambiar la mirada con la que contemplas el mundo. Aunque, lógicamente, como todas los procesos importantes de la vida, llevará su tiempo. ¿Por qué no te propones comenzar hoy? No pierdes nada, pero puedes ganar la oportunidad de modificar tu vida o, si lo decides, cambiarla radicalmente. ¿No crees que tú mereces esa oportunidad? Piénsalo.

What are the most dangerous loves? Instead of sharing and supporting happiness, emotional equilibrium, and satisfaction, they represent a fountain of unhappiness and conflict. This book deals with negative relationships that stem from people whose conduct and attitudes put our psychological health to risk. It's not always easy to free oneself from these kinds of people. Renowned therapist Walter Riso describes different forms of unhealthy bonds, from untrusting love to violence, indifference, passive-aggressive characteristics, perfectionists, egoists, and many more. The objective is to help the reader recognize these negative dynamics and how to best avoid them. ¿Qu son los amores altamente peligrosos? Son aquellos que en lugar de aportarnos alegría, equilibrio emocional y satisfaccin, representan una fuente de infelicidad y conflicto. Se trata de relaciones negativas con personas cuya conducta y actitudes ponen en riesgo tanto nuestra salud psicológica como nuestra integridad física, y de las cuales no siempre es fcil liberarse (entre otras cosas porque somos nosotros quienes

contribuimos a sostenerlas). En la presente obra el reconocido terapeuta Walter Riso describe las distintas modalidades de estos vínculos enfermizos, desde el amor desconfiado hasta el violento, pasando por el indiferente, el pasivo-agresivo, el católico, el subversivo, el perfeccionista, el egosta y el hostigante. El objetivo es ayudarnos a reconocer dichas dinámicas y no caer en ellas.

The narcissist may be physically gone but his or her influence remains and it hurts. Whether you have escaped the narcissist or you have been cruelly discarded, the period thereafter is difficult, worrying and painful. Why can't you move on? Why do you keep thinking about them? How can we exert such a hold over you for months afterwards? Why can't you get him or her out of your mind? Why do you see them everywhere you look? Why does it feel like he or she is still buried deep in your heart? Most importantly of all, what can you do to get rid of this feeling? This is the answer. Through the narcissist's perspective you will understand why you have been infected, why it is so effective and how you can successfully exorcise the narcissist from your heart and soul.

Han pasado casi 2000 años desde que el apóstol Pablo en la primera carta a los Corintios definiera de modo magistral la naturaleza del verdadero amor. Sin embargo, el significado de semejantes definiciones aún permanece desconocido para muchas parejas. Hoy en día existen miles de noviazgos y matrimonios en crisis justamente por no comprender ni practicar el amor verdadero. Se habla mucho del amor de pareja en todos lados y en todo momento: en las canciones, en los libros, en las películas, etc.; pero muy pocas veces se ama como Dios quiere que amemos. En este libro, que es el resultado de varios años de investigación personal, Sebastián Escudero nos ofrece 150 reflexiones para seguir profundizando acerca de lo que "es" y lo que "no es" el amor verdadero. Sea que llevemos un día de novios o 60 años de casados, necesitamos aprender a amar.

Being emotionally independent does not mean that you have to stop being loving, It is about being the master of your own feelings, faithful to your own principles and never handing over your personal dignity to someone else in exchange for something, not even in the name of love. Do I love or do I depend? If this is a question you ask yourself, then this guide, based on the bestseller, To Love or to Depend? is for you. In it, Walter Riso teaches us, in a practical manner and without too much theory involved, the steps we need to take in order to be able to love without being emotionally dependent. He provides ideas and processes that will help you develop the right skills to deal with emotional dependency, prevent it and/or create a lifestyle aimed at emotional independence and affective detachment.

La alta sensibilidad es un rasgo de la personalidad que afecta a un 15-20 por ciento de la gente. No es un trastorno, ni significa ser especial ni tampoco mejor. La alta sensibilidad es un rasgo de la personalidad que presenta un 15-20 por ciento de la población. Se trata de una característica neutra que no significa ser especial ni tampoco mejor. Pero una persona altamente sensible (PAS), con la emocionalidad a flor de piel, ha de reconocerse como tal para entender las

cosas que le pasan; saber dónde están sus límites; explicarse por qué a menudo siente que el mundo está lleno de alfileres que hacen daño. Sacarle partido a esta cualidad del carácter depende de uno mismo, del trabajo individual para lograr mantenerse fuerte a pesar de ser vulnerable y disfrutar de la vida.

One of the greatest spiritual leaders of the twentieth century encourages us to embrace the qualities of life our advancing years grant us in *Maturity: The Responsibility of Being Oneself*. In a culture infatuated with youth and determined to avoid old age at all costs, this book dares to raise a question that has been all but forgotten in the age of Viagra and cosmetic surgery. What benefits might lie in accepting the aging process as natural, rather than trying to hold on to youth and its pleasures all the way to the grave? Osho takes us back to the roots of what it means to grow up rather than just to grow old. Both in our relationships with others, and in the fulfillment of our own individual destinies, he reminds us of the pleasures that only true maturity can bring. He outlines the ten major growth cycles in human life, from the self-centered universe of the preschooler to the flowering of wisdom and compassion in old age. Osho's sly sense of humor runs like a red thread through the book, along with a profound compassion and understanding of how easy it is to be distracted from the deeper meaning and purpose of our lives—which is, ultimately, to flower into our own individual uniqueness and maturity with an attitude of celebration and joy. Osho challenges readers to examine and break free of the conditioned belief systems and prejudices that limit their capacity to enjoy life in all its richness. He has been described by the *Sunday Times* of London as one of the “1000 Makers of the 20th Century” and by *Sunday Mid-Day* (India) as one of the ten people—along with Gandhi, Nehru, and Buddha—who have changed the destiny of India. Since his death in 1990, the influence of his teachings continues to expand, reaching seekers of all ages in virtually every country of the world.

¿Eres de los que piensa y siente que no puede vivir sin su 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. ¿Para qué sirve esta obra? Es común encontrar personas que después de un tiempo de relación se sienten reprimidos en varios aspectos de su vida, por ejemplo: sienten que sus proyectos profesionales deben ser abandonados, que sus principios, su vocación y sus valores deben ser modificados, que no son los mismos con sus amigos o familiares cuando su pareja está presente, e incluso sienten miedo de expresar sus ideas si estas van en contra de las ideas de su pareja. La gran mayoría de estas personas tienen estos problemas porque confundieron el amor con dependencia, porque tuvieron la idea absurda de que amar es vivir por el otro y para el otro. En esta guía Walter Riso nos enseña de una forma práctica los pasos que se deben seguir para Amar sin dependencias emocionales, pretende

aportar ideas y procedimientos que permitan desarrollar destrezas y habilidades para afrontar la dependencia emocional, prevenirla y/o crear un estilo de vida orientado a la independencia y desapego afectivo.

Cada día los padres tienen más miedo a la hora de educar a sus hijos adolescentes, y ello hace que utilicen recursos que no son convenientes para la convivencia: amenazas, críticas excesivas, castigos... Este libro del psicólogo Ángel Peralbo, autor del best-seller *El adolescente indomable*, enseña precisamente a salir de ese círculo de temor y preocupación y lograr una relación respetuosa y gratificante con los hijos. No se trata de permitirles todo, como en un cuento de hadas, pero sí de saber que no son nuestros enemigos y que es necesario comunicarse con ellos motivando reflexiones y acciones encaminadas a una mejor armonía en el hogar.

¿Por qué fallamos tanto en el amor? Creemos que el amor es infalible y olvidamos algo elemental para la supervivencia amorosa: no todas las propuestas afectivas son convenientes para nuestro bienestar. Este libro va dirigido a cualquier persona que quiera revisar su vida afectiva y hacer del amor una experiencia satisfactoria. No encontrarás aquí las mejores reglas para vivir con tal o cual estilo, más bien lograrás establecer espacios de reflexión para comprender mejor tu relación de pareja.

La propuesta del presente material es hacer, de un camino que podría parecer difícil, una herramienta útil para el autoconocimiento de cualquier mujer. Aunque está basado en algunas investigaciones, la idea de realizar este escrito es divulgar de una manera sencilla: información, ejercicios y reflexiones que promuevan el autocuidado, la agencia personal, el empoderamiento y, con ello, el bienestar en diversos ámbitos de la vida, particularmente en lo que respecta a la salud física, emocional, sexual, relacional y social de las mujeres.

Este no es un libro de autoayuda más. Tampoco es una receta mágica para que tu vida sentimental mejore de la noche a la mañana. Se trata más bien de la mirada aguda y perspicaz, sabia y oportuna de una joven psicoterapeuta que "ha estado allí", que ha vivido en carne propia muchas de las situaciones con el sexo masculino sobre las que escribe y aconseja a sus fieles lectores. Un libro que, como citó esta paciente, nos ayudará a cambiar, ¡para nuestra mejora y nuestro beneficio! Nos merecemos ser felices. En este nuevo libro de Maritere, dirigido a hombres y mujeres por igual, encontrarás herramientas útiles, salpicadas de humor e ironía, que te ayudarán a realizar una mirada introspectiva sobre tu propia vida y, la manera de relacionarte con el otro en la búsqueda de la tan ansiada felicidad. Una vez más, de principio a fin, somos testigos del encanto irresistible y la frescura de la autora que nos invita a disfrutar la vida a pleno, a amarnos y a amar saludable mente, y a encontrarnos con nosotros mismos en una cita única e impostergable.

Uno de los fenómenos más destacables de los últimos años es el incremento del número de personas que viven solas y que constituyen una nueva categoría social. Es lo que se llama la condición single, término inglés que significa soltero, único o singular. Una expresión que nació como la descripción de un colectivo, pero que se está convirtiendo en una auténtica señal de

identidad a la par que la evidencia de un cambio sociológico de gran calado. Personas solteras de muy variada edad, divorciadas o viudas, independientemente de que hayan elegido o no esa condición de singles, lo cierto es que disfrutan y ponen en valor esa condición de un modo muy diferente a como ocurría solamente unos años atrás. Intensas relaciones sociales, actividades culturales, viajes o fiestas y reuniones, configuran un marco común en que se desenvuelven los singles dado también el elevado porcentaje de ellos que gozan de un buen nivel económico y cultural. Sin embargo, muchos de ellos, si bien disfrutando de su condición sin culpa ni reproches, aspiran a una relación de pareja enriquecedora y duradera. Este libro ofrece una mirada a las condiciones vitales positivas y de bienestar de los singles pero, a su vez, aborda las razones del por qué de esa soledad cuando no es querida y ofrece numerosos consejos valiosos y útiles para dejar de serlo.

¿Qué son los amores altamente peligrosos? Son aquellos que en lugar de aportarnos alegría, equilibrio emocional y satisfacción, representan una fuente de infelicidad y conflicto. Se trata de relaciones negativas con personas cuya conducta y actitudes ponen en riesgo tanto nuestra salud psicológica como nuestra integridad física, y de las cuales no siempre es fácil liberarse (entre otras cosas porque somos nosotros quienes contribuimos a sostenerlas). En la presente obra el reconocido terapeuta Walter Riso describe las distintas modalidades de estos vínculos enfermizos, desde el amor desconfiado hasta el violento, pasando por el indiferente, el pasivo-agresivo, el caótico, el subversivo, el perfeccionista, el egoísta y el hostigante. El objetivo es ayudarnos a reconocer dichas dinámicas y no caer en ellas. El autor 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. Etiquetas: psicología; relaciones de pareja; amores tóxicos; emociones; vida en pareja; conflictos interpersonales; salud mental; Walter Riso.

[Copyright: 6f17e123d50ce00e3fbfe9c41765a26e](https://www.amazon.com/dp/B000APR000)