



Desapegarse sin anestesia: Cómo soltarse de todo aquello que nos quita energía y bienestar

Walter Riso

[Download now](#)

[Read Online ➔](#)

Desapegarse sin anestesia: Cómo soltarse de todo aquello que nos quita energía y bienestar

Walter Riso

Desapegarse sin anestesia: Cómo soltarse de todo aquello que nos quita energía y bienestar Walter Riso
One of the worst psychological ills that exist is emotional attachment. This type of dependency not only causes suffering and infidelity, but it also creates an obstacle to personal growth. Walter Riso demonstrates that attaching oneself to a person, object, activity, or sentiment in an obsessive or irrational way impedes obtaining a full and happy life. These pages invite us to leave behind what we do not need, that which imprisons and ties down our development, reducing the capacity we have to decide and act. Detaching oneself does not mean renouncing passions or goals, or demonstrating indifference to others. Contrarily, it deals with assuming a free existence, without encrypting individual wellbeing or the meaning of life in a specific aspect of reality.

Desapegarse sin anestesia: Cómo soltarse de todo aquello que nos quita energía y bienestar Details

Date : Published October 1st 2012 by Editorial Oceano de Mexico (first published 2012)

ISBN : 9786074008470

Author : Walter Riso

Format : Paperback 192 pages

Genre :

 [Download Desapegarse sin anestesia: Cómo soltarse de todo aquello que nos quita energía y bienestar](#) Walter Riso.pdf

 [Read Online Desapegarse sin anestesia: Cómo soltarse de todo aquello que nos quita energía y bienestar](#) Walter Riso.pdf

Download and Read Free Online Desapegarse sin anestesia: Cómo soltarse de todo aquello que nos quita energía y bienestar Walter Riso

From Reader Review Desapegarse sin anestesia: Cómo soltarse de todo aquello que nos quita energía y bienestar for online ebook

Sara says

Me encanta Walter Riso. Lo recomiendo a todo el mundo, no es autoayuda barata.

Johana Torrado says

Enseñarte a despegar se de algo es importante, crecer como persona y saber que no necesitas a nadie ni nada para ser feliz es una de las cosas principales para poder madurar y ver la vida de otra manera.

Albert Murillo says

Odio els llibres que repeteixen fins a la sacietat: "Un dia vino una joven a mi consulta .."
No val gair res.

Alberto Mora says

Este libro es realmente excelente para crecer internamente, hay que tomarse el tiempo para leerlo y ojalá leerlo más de una vez porque invita a un examen profundo de nosotros mismos y de como vivimos apegados a cosas no nos dejan ser felices, es muy útil porque además cuestiona el consumismo, la ostentación y la falta de humanidad y humildad característicos de la época en que estamos. Con este libro uno aprender a verse a si mismo y al mundo diferente.

Carolina Marín Cárdenas says

El libro tiene partes muy dadas a la espiritualidad budista para trabajar el desapego, vale la pena leerlo.

Carlos Vázquez says

"El alivio produce paz y la paz hace cosquillas", existen libros que llegan a tu vida sin buscarlos son ellos los que te encuentran en un momento justo. Un ejercicio de introspección de a que estamos atados llámese personas, objetos, actitudes, modos de vida etc. Reconocer cuando nos hemos traicionado a nosotros mismos por querer agradar a alguien mas, valorarnos, querernos y aceptar que la vida tiene sus lapsos y que todos terminaran en algún momento. Un libro complicado porque te muestra muchas grietas que tiene nuestra vida pero que se pueden arreglar, la felicidad solo esta en uno mismo y apartir de ahí podemos devolverla a todos

los que queremos y forman parte de nuestro camino. Despegarse en el sentido mas hermoso de la palabra no de egoísmo sino de amor.

Diana Pereda says

Lenguaje claro y sencillo. Pautas para fortalecer la inteligencia emocional y fomentar el desapego a objetos físicos y personas. Psicología cognitiva a través de casos ejemplos.

Michell Torres says

Un libro muy bueno que te ayuda a entender muchas cosas inclusive te hace dar cuenta si uno tiene apegos o estuvo apegada, y al mismo tiempo sirve de guía para uno poder desapegarse.

Juan Bárcenas Cuellar says

Si consideras que algo o alguien es indispensable para tu felicidad, tienes un grave problema: estás a la sombra de un amo. Y no me refiero al aire que respiras, la comida que te alimenta o el sueño que te repone, sino a muchas necesidades de las cuales podrías prescindir sin que tu supervivencia emocional y psicológica se viera afectada de alguna manera. No importa la fuente del apego, llámese fama, poder, belleza, autoridad, aprobación social, internet, juego, moda o pareja, la adicción psicológica hará que tu existencia sea cada día más insalubre: te arrodillarás ante ella, le rendirás pleitesía y vivirá en el filo de la navaja por miedo a perderla. Establecer una relación dependiente significa entregar el alma a cambio de obtener placer, seguridad o un dudoso sentido de autorrealización.

Walter Riso nos explica en qué consiste el apego y sus causas, proporcionándonos las claves para enfrentarlo y prevenirlo, sin perder la pasión por alcanzar nuestros sueños y metas personales. Con un sugerente cruce entre psicología cognitiva y filosofía oriental, Riso nos invita a través de un lenguaje claro y accesible, con ejemplos y casos concretos, a fortalecer la independencia emocional y crear un estilo de vida más libre y saludable.

Increíble libro. Me encantó la mezcla de filosofía presente en él. Las máximas del budismo, su lenguaje directo y sencillo, sus ejemplos rebosantes de realidad, sus extractos textuales, todo. Una excelente manera de tratar un tema tan presente en nosotros como seres humanos y tan difícil de aceptar. Encontré la mejor definición de relación de pareja que he tenido oportunidad de conocer hasta ahora. Muy, muy, muy recomendable para todos aquellos que necesitamos abrir los ojos de vez en cuando.

Oscar Membreno says

"Anda un tiempo por los extramuros del lugar donde te mueves. Haz lo que te gusta hacer sin buscar siempre compañía."

Un libro bastante completo e informativo que ayuda a identificar cualquier tipo de apego y además las diferentes maneras de contraponerse a ellos. Puedo garantizar que no soy la misma persona que comenzó a leer éste libro. Mi forma de pensar e incluso forma de actuar han cambiando un poco. Como el mismo autor

lo dice (parafraseando un poco): la vida y las personas están en un cambio constante.

De verdad que es un muy buen libro; no dejen de leerlo si tienen la oportunidad.

Súper recomendado.

Anna Andres says

Este libro te explica que es un apego y las causas, pero como es habitual en libros de autoayuda: Soluciones y pasos concretos para superar apego?? Que va! NI UNO!

El texto sigue el estilo conversacional y diría hasta divertido de los libros de Walter Riso. Es muy ameno, con ejemplos ilustrativos que nos ayudan a la comprensión del mecanismo de los apegos. El concepto “apego” lo aplica no solo a personas sino a cosas o todo tipo de fijaciones, adicciones y obstáculos que nos impiden hacer realidad nuestros deseos.

El libro logra comunicar muy bien el concepto de qué es un apego y por qué deberíamos librarnos de él hasta llegar a desprendernos de todo y todo lo que nos encadena y poder llegar a no estar apegados ni a nada ni a nadie.

Si compraste (como yo) el libro buscando una solución práctica para desapegarte materialmente o sentimentalmente, siento decepcionarte! En este libro no encontrarás la llave que abre la puerta del desapego.

Lo más cerca que llega Walter Riso es finalmente a nombrar las causas del apego, pero no desarrolla el tema hasta llegar al punto que me hubiera gustado encontrar, que sería el de COMO desapegarse e implementar soluciones concretas.

Mi mejor conclusión a partir del libro ha sido resumir las causas del apego que para mí son:

- Ambición perniciosa (querer ser, tener o conocer más) o compararse con los logros de otros.
- Debilidad personal (buscar placer inmediato, engancharse a adicciones, falta de autocontrol ante tentaciones, impulsividad)
- Deficits personales (por desconocimiento, falta de capacidad en una materia o baja confianza en uno mismo)
- Miedos (Miedo a fallar, a enfermar o morir, a provocar situaciones indeseadas, a perder posesiones, cosas o personas, búsqueda de protección, evitación de situaciones por miedo)

Para saber cómo desapegarnos de verdad necesitaremos:

1) identificar cuáles son las causas de nuestros apegos

y para eliminarlas tendremos que

2) leer otro libro,

porque aquí no encontraremos respuestas!

Es decir: Gracias Walter, la información es buena para quien ni sabe que está apegado, pero para lectores que buscan respuestas es muy decepcionante.

Estamos cansados de comprar libros esperando encontrar soluciones para finalmente ver que otra vez más los libros de autoayuda se limitan a una extensa descripción del problema X con muchísimos ejemplos, pero sin aportar ni una solución concreta y específica.

Creo que por eso se llaman libros de auto-ayuda porque está claro que el libro de autoayuda no te ayuda, eres tú solito quien tienes que autoayudarte !

Si quieres escribir un libro de autoayuda parece ser que es suficiente con escoger un título llamativo donde das a entender que ofreces la solución a un problema común.

Después ya sólo se trata de llenar páginas y páginas con descripciones sobre el tema extraídas de internet o de otros libros añadiendo con un poco de gracia ejemplos detallados reales o inventados, si son un poco exagerados o involucran a alguien conocido, mejor pues causan más impacto. Acabas olvidándote del motivo que te llevó a comprar el libro. Te encuentras leyendo un libro ameno y hasta que te parece interesante, pero que te ha aportado absolutamente CERO a la hora de resolver tu problema. Esperas que al final estará la solución pero acabas la última página y sientes que no sólo has tirado el dinero sino lo peor: tu tiempo.

Annette says

Desapegarse no es desinteresarse del objeto o sujeto de apego.

Es liberarse y no hacerse daño estando apegado a las personas, animales u objetos, sea el apego al internet, a la apariencia, al ejercicio, a la belleza, a la vida

Se debe poder amar sin depender, qué difícil es en verdad entender que todo pasa, sea una relación, sea la juventud, incluso los recuerdos pasan.

La gran pregunta es cómo lograrlo: Con voluntad, decisión y comprensión.

Claudia Rangel says

Un libro de fácil lectura que toca temas muy profundos. Lo disfruté, pues invita mucho a la reflexión y auto observación.

Deedi says

Psicología cognitiva que plantea el apego como forma de vida en sus diferentes fases. Analiza la "necesidad" así como las consecuencias de tener cerca aquel objeto, persona y/o acción que creemos propio.

Walter Riso, expone la dificultad de liberarse y ser feliz, al no aceptar el dinamismo entre lo sujetos y épocas.

Plasma algunos ejemplos de los budistas y su enfoque ante este tema.

Primordialmente abarca el aspecto negativo de querer retener o creer eterno una idea o una persona, ya que, afirma nada es para siempre y debemos tener la conciencia para reconocer el momento y despojar de nuestra vida aquello que ya no encaja o perturba.

Karen Álvarez says

Un libro que sirve de guía para comprender apegos de todo tipo. Buen libro pero no era el momento ideal de leerlo.

