

The book was found

# Desapegarse Sin Anestesia: CÃ³mo Soltarse De Todo Aquello Que Nos Quita EnergÃ­a Y Bienestar (Biblioteca Walter Riso) (Spanish Edition)



## Synopsis

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.

## Book Information

Series: Biblioteca Walter Riso

Paperback: 192 pages

Publisher: Editorial Oceano de Mexico (October 1, 2012)

Language: Spanish

ISBN-10: 6074008477

ISBN-13: 978-6074008470

Product Dimensions: 6 x 9.1 x 9 inches

Shipping Weight: 6.4 ounces (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: 4.7 out of 5 stars [See all reviews](#) (61 customer reviews)

Best Sellers Rank: #237,097 in Books (See Top 100 in Books) #32 in [Books > Libros en espaÃ±ol > Salud, mente y cuerpo > Salud Mental](#) #154 in [Books > Libros en espaÃ±ol > Salud, mente y cuerpo > PsicologÃ­a y ConsejerÃ­a](#) #215 in [Books > Health, Fitness & Dieting > Mental Health > Compulsive Behavior](#)

## Customer Reviews

Definitivamente al leer este libro he descubierto muchos apegos, en los cuales he comenzado a trabajar para desapegarnos de ellos sin anestesia. Le agradecerÃ© eternamente a una amiga que me lo recomendÃ³, pues Yo estaba al borde del colapso y sobre todo con un apego sentimental de pareja. Muchas gracias!

Aunque fuerte de poner en prÃ¡ctica, Desapegarse sin Anestesia nos muestra lo apegados que podemos estar a objetos, personas, situaciones, conductas que nos atan y no nos dejan vivir a plenitud. No podemos negar que sÃ­- no nos disponemos no nos "desataremos" y el libro nos

muestra tácticas y tips para ayudarnos en el proceso. Muy buena lectura!

EN CIERTA FORMA UNA MANERA BUENA DE FIOSOFIA DE VIDA. Y ES VERDAD VIVIMOS ATADOS A TANTAS COSAS QUE NOS CUESTA TANTO VIVIR SIN ELLAS,SIN EMBARGO NADA ES IMPOSIBLE,CUESTA PERO, SE PUEDE LOGRAR CON MUCHA VOLUNTAD Y FE. ESTE LIBRO ES UNA GUIA EXELENTE EN EL CAMINO AL DESARROLLO HUMANO Y PERSONAL DE QUIEN QUIERA CAMBIAR SU VIDA =)

Con un lenguaje sencillo, que permite entender los conceptos que el autor comparte con el lector. Siempre apoyado con ejemplos de la vida real que hacen mas comprensible el mensaje.Recomendado totalmente.

Me gusta su estilo realista y al grano,, me encanta y me da risa,, los argumentos para poder despertar al desapego.. sin anesthesia,, que duele ,, pero al final es una alivio.Le agradezco,, tengo casi todos los libros,, y me alegro mucho poderlo disfrutar en kindle.. gracias por eso.. abrazos,, a mi psicologo ,, sin cita XD

buena lectura, actualizada en nuestra Época cibernética, te habla de todos los tipos de apego a los que nos podremos enfrentar, te dice que debes evitarlos pero si ya tienes un apego no te explica la estrategia para el desapego!

Un libro interesaste que ayuda a incrementar conocimientos que nos sirven en la vida diaria y así- hacer un mejor frente a las cosas, saber como actuar frente a situaciones que nos pueden afectar si no sabemos llevarlas a cabo como se debe!

fue una experiencia agradable leer este libro donde explica en forma por mas amena y entendible los factores que nos llevan a este mundo lleno de dependencias , la mayoría innecesarias, que hacen pesada nuestra existencia si no las identificamos y sabemos manejar y en algunos caso eliminar, recomiento este libro ara todo aquel que sabiendolo o no esta dentro de algun proces adictivo, es una lectura obligada para todos aquellos que quieran entender la naturaleza humana y aplicar estos conocimientos el dia por dia.

[Download to continue reading...](#)

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

bienestar (Biblioteca Walter Riso) (Spanish Edition) Sabiduría Emocional: Un reencuentro con las fuentes naturales del bienestar y la salud emocional (Biblioteca Walter Riso) (Spanish Edition) Los mitos del amor: Hasta donde amarte sin renunciar a lo que soy (Biblioteca Walter Riso) (Spanish Edition) Thirty Celebrated String Quartets, Vol 2: Op. 3, Nos. 3, 5; Op. 20, Nos. 4, 5, 6; Op. 33, Nos. 2, 3, 6; Op. 64, Nos. 5, 6; Op. 76, Nos. 1, 2, 3, 4, 5, 6 (Kalmus Edition) Maravillosamente imperfecto, escandalosamente feliz: Diez premisas liberadoras que transforman tu vida de manera radical (Biblioteca Walter Riso) (Spanish Edition) La fidelidad es mucho más que amor: Cómo prevenir y afrontar los problemas de la infidelidad (Biblioteca Walter Riso) (Spanish Edition) Enamorate de ti: El valor imprescindible de la autoestima (aprendiendo a quererse a sí mismo) (Biblioteca Walter Riso) (Spanish Edition) El poder del pensamiento flexible: De una mente rígida, a una mente libre y abierta al cambio (Biblioteca Walter Riso) (Spanish Edition) The Sin Trilogy Bundle: A Necessary Sin, The Next Sin, One Last Sin Aromaterapia y Terapias Naturales para Cuerpo y Mente La Guía Holística para Bienestar, Equilibrio y Belleza: Crea Tu Propio Spa de Bienestar Holístico ... Terapias Naturales) (Spanish Edition) Walter Lagasse presents The World's Greatest Cajun Cookbook (Walter Lagasse's Cookbook Series) Valerie & Walter's Best Books for Children 2nd Ed: A Lively, Opinionated Guide (Valerie & Walter's Best Books for Children: A Lively,) Como Hablar para que los Niños Escuchen y Como Escuchar para que los Niños Hablen (Spanish Edition) Como Hablar para que los Adolescentes Escuchen y Como Escuchar para que los Adol (Spanish Edition) Como Hablar Para Que los Niños Escuchen y Como Escuchar Para Que los Niños Hablen = How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk (Spanish Edition) Sobrecarga: Cómo desconectarse, relajarse y soltarse a sí mismo de la presión del estrés (Spanish Edition) ¿Dios existe?: El libro que todo creyente debería (y todo ateo temer) leer (Spanish Edition) La señal y el ruido: Cómo navegar por la marea de datos que nos inunda, localizar los que son relevantes y utilizarlos para elaborar predicciones infalibles (Spanish Edition) El mono estresado: Todo lo que usted necesita saber sobre el estrés, su prevención y su tratamiento, como nunca se lo habían contado (Spanish Edition) MENOPAUSIA: ¿TODO LO QUE DEBE SABER PARA NO TEMER AL "CAMBIO DE VIDA": COMO DAR LA BIENVENIDA A UNA NUEVA ETAPA EN SU VIDA (INSTITUTO DE LA SALUD Nº 13) (Spanish Edition)