



Enamórate de ti: El valor imprescindible de la autoestima

Walter Riso

[Download now](#)

[Read Online](#) 

Enamórate de ti: El valor imprescindible de la autoestima

Walter Riso

Enamórate de ti: El valor imprescindible de la autoestima Walter Riso

Desde pequeños nos enseñan conductas de cuidado personal respecto al físico: lavarnos los dientes, bañarnos, comer, aprender a vestirnos... Pero ¿qué hay del cuidado psicológico y la higiene mental? ¿Le prestamos suficiente atención? ¿Lo ponemos en práctica? ¿Resaltamos la importancia del autoamor? Una buena autoestima, quererse profundamente, incrementa las emociones positivas. Además, entre otras cosas, permite alcanzar mayor eficacia en las tareas, mejorar las relaciones con las personas, establecer un vínculo más equilibrado con los demás y ganar en independencia y autonomía.

La propuesta de este libro es a la vez simple y compleja: enamórate de ti," sé valiente, comienza el romance contigo mismo, en un «yo sostenido» que te haga cada día más feliz y más resistente a los embates de la vida cotidiana.

Enamórate de ti: El valor imprescindible de la autoestima Details

Date : Published March 1st 2012 by Zenith

ISBN : 9788408109907

Author : Walter Riso

Format : Paperback 160 pages

Genre : Nonfiction

 [Download Enamórate de ti: El valor imprescindible de la autoest ...pdf](#)

 [Read Online Enamórate de ti: El valor imprescindible de la autoe ...pdf](#)

Download and Read Free Online Enamórate de ti: El valor imprescindible de la autoestima Walter Riso

From Reader Review Enamórate de ti: El valor imprescindible de la autoestima for online ebook

Graciela says

Desde ya empezaré a ser mi Cyrano de Bergerac, pienso que no le hará daño a nadie y al contrario a mi me ayudará a sentirme mejor, si me siento mejor, seré mejor y entonces podré dar lo mejor de mi... prácticamente es lo que está lectura nos enseña.
La recomiendo leer y no solo leerla, también ponerla en práctica.

Monse Pilgrim says

Es un libro increíble no me arrepiento de haberlo comprado! Cada palabra me hacia reflexionar. Simplemente fascinante!

Ana González says

Es un libro que tenía desde hace como 5 años y que comencé a leerlo y no lo terminé. Así que lo releí. Además de leer al autor, leí mis notas de hace 5 años y estoy contenta que al menos momentáneamente he crecido tantito más.

Los libros como este, de autoayuda, no son para nada mi tipo. A la mitad del libro ya quiero que se termine. Lo bueno es que este estuvo chiquito. Algo que me gusta de Walter Riso es que pone listas o subtítulos así que si no quiero leer ejemplos, tengo bien la idea con solo leer lo que está en negritas o en itálicas.

Lo que rescato de esta vez que lo leí es: estar pendiente de mis propias represiones. Que mi esencia no se pierde, solo duermo. Preguntarme a qué me he resignado (tengo que esperar más de mí y la vida) y que quererse es una tarea ardua (esto ya lo sabía). Este último punto es sumamente importante porque hace tiempo había dicho "neh, ni para qué intento" y ahorita estoy intentándolo. So...

Yo recomendaría el libro si no te da urticaria los libros de autoayuda, está chiquito y (hasta donde cabe) conciso.

Onell Rivera says

Lo leí en una de mis etapas más difíciles. Una fuente inmensurable de consejos para crecer, morir y a la vez resucitar la autoestima que está dañada, destruida o peor aún que no existe. Me ayudó a fortalecer muchas áreas de mi vida y a entender que no hay mejor amor que el propio y que no existe persona que pueda amarme más que yo mismo.

Lo recomiendo a ojos cerrados. Es de fácil lectura, una vez lo comienzas no podrás detenerte.

Vice Ceci says

este es uno de los libros que creo me escogió a mí, llego en el momento justo, a veces cuando llegan este tipo de lecturas creo es la vida que busca una forma para hablarte, miles de historias románticas donde nos cuentan sobre amores apasionados, pero ninguna que nos cuente lo principal, enamorarse de uno mismo, creo que debería de ser un requisito antes de querer tener pareja, valorarte mucho, saber que puedes ser capaz de muchas cosas y sobre todo amarte tanto que no permitas que nadie te lastime, principalmente tu mismo, porque a veces somos los mas crueles, es un libro muy enriquecedor y lo recomiendo al cien.

Sofía Rodríguez Pinedo says

No se ni porqué me sorprende y es que no debería sorprenderme que un autor como Walter Riso llegue a nosotros de una manera más clara que incluso nuestros propios padres y maestros han tratado de llegar a nosotros. No hay duda de que este libro ha servido mucho esclarecer mis dudas y por más que ya seas alguien con tus dos pies parados en el suelo con tus ideales bien planteados nunca está de más volver a revisar y preguntarte si esta bien ser tan categórico y tajante contigo mismo. No eres alguien a quien debas engañar. Se honesto , mírate al espejo y pregúntate si te amas. Cuestionate si te has sido infiel contigo mismo por amar alguien más cuando no te amas lo suficiente (porque claro que es serle infiel a tu interior, tú eres primero acuérdate ;)). ¿temes a decepcionar a los demás ? mejor cuestionate si no te estas decepcionando a ti mismo. Este libro llego en el momento en que mi mente y alma necesitaba una voz familiar .(una voz que diga verdades que mis oídos probablemente estaban tratando de evitar , sin querer). Este libro es como la pieza con la que a muchos les falta reencontrarse.

Erica Hans says

easy language, good thoughts

Tamara Salazar Gómez says

Te enseña de verdad demasiado.

Alexandra de León Sendoya says

Es un libro interesante. De los tres libros que he leído de Walter Riso fue el que menos me gustó. Rescato como algo bien interesante la explicación del autor sobre lo que es socialmente considerado ser una "buena persona", que implica mayormente el ser para un otro (o dejar de ser para un otro) y no ser para sí; y como esta misma visión repercute negativamente en la sociedad generándo una especie de círculo vicioso. Es algo que fue excelentemente bien explicado en el libro y con lo que concuerdo. Cuando habla sobre el problema de la evitación, cuenta una anécdota personal encantadora. Recomendando.

Carlos Rodriguez says

No the best book I have read on self esteem. However is an easy read and it brings some good important points about self sabotage. I think it is the kind of book that one va read every other year as a refresher. I enjoyed reading it.

Natalia says

Un libro muy asertivo, con muchos consejos que siento que me van ayudar mucho a quererme y valorarme más (tengo problemas de autoestima y autoeficacia), y creo que para salir adelante son dos aspectos personales que debo reforzar. Me gustó mucho leerlo, muchas gracias al autor

Kimberly Tomás says

Es el libro que más me ha costado leer, realmente puede ayudar a muchas personas pero a mí no.

Sue Helen says

Un libro sin desperdicios, un hermoso camino a reconocer las palabras exactas que debes tener en tu vocabulario para no disminuirte como persona y encontrar la forma de enamorarte de ti y de reconocer lo valioso que eres

Jose says

Este libro es muy necesario para la sociedad en la que vivimos, plagada de tópicos muy tóxicos que minan nuestra autoestima y hacen de nuestra relaciones un sufrimiento en vez de un gozo. Muy recomendable, junto con sus otros libros.

Ivette says

Excelente para la salud emocional

Un libro fácil de leer, con enseñanzas o recordatorios según sea el caso ,de lo elemental para una buena salud mental y emocional .

Como siempre un libro para recomendar de W. Riso
