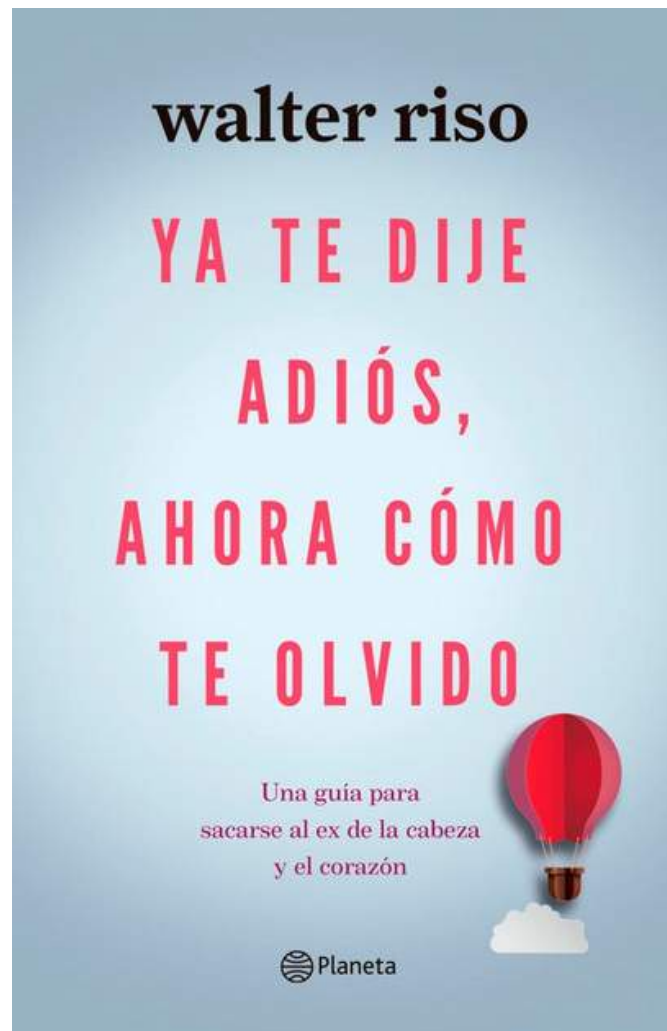
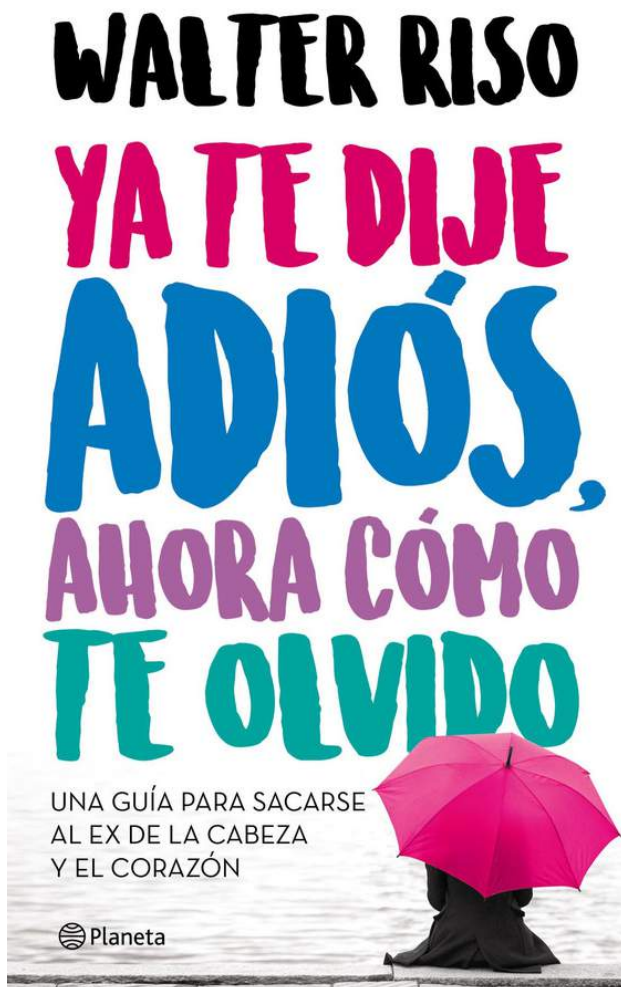
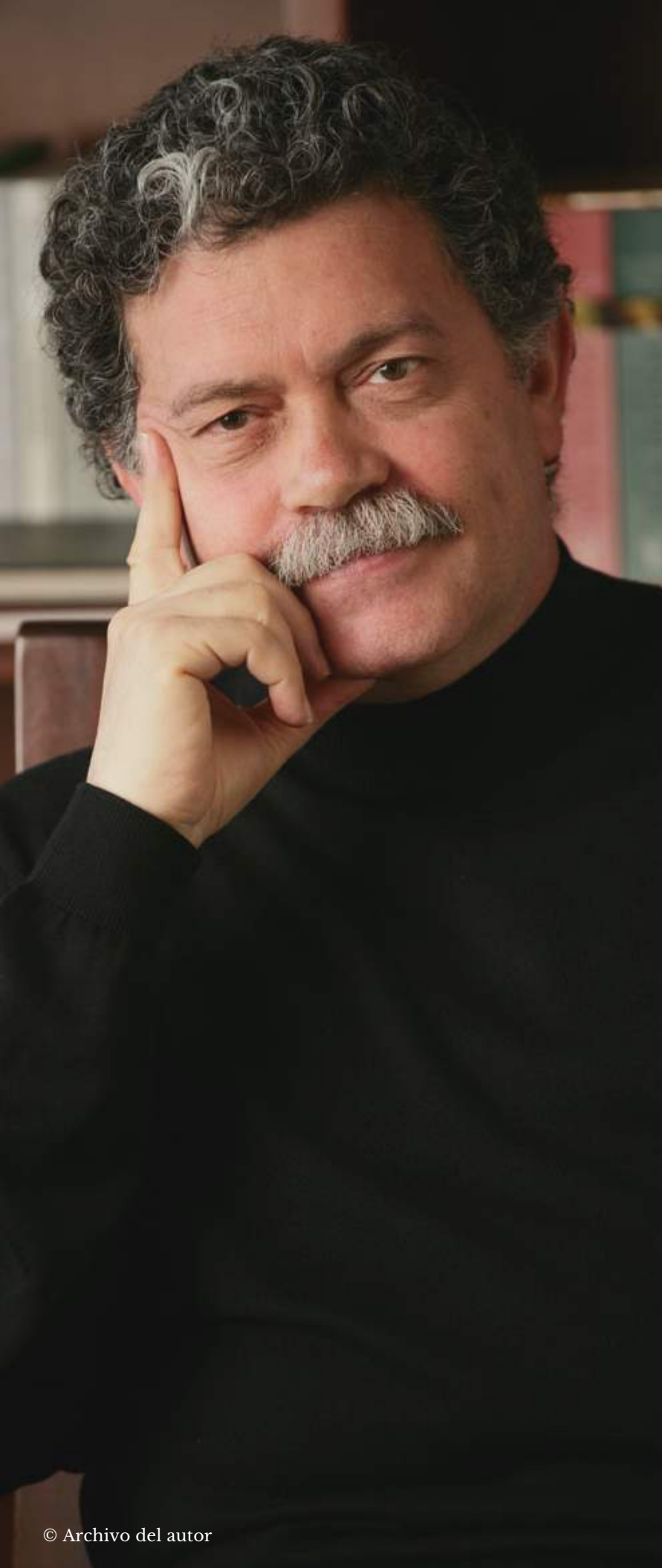


NOW THAT I'VE SAID GOODBYE, HOW DO I FORGET YOU?

Walter Riso

PUBLISHED BY: Spanish PLANETA / OCÉANO





Walter Riso

Walter Riso (Italy, 1951) was born in Naples but his family emigrated to Argentina when he was very young and he grew up in a community of Italian immigrants. His restless, inquisitive nature eventually led him to study Psychology at university in Colombia, where he obtained his Ph. D. He specialized in cognitive therapy and earned a Masters in Bioethics. For thirty years, he has worked as a clinical psychologist, a practice he combines with his academic studies and the publication of scientific and education texts in different media. His books have met with significant commercial success.

By Walter Riso

• Now that I've said goodbye,
how do I forget you
SELF-HELP, 2016

• Wonderfully Imperfect,
Scandalously happy
SELF-HELP, 2015

• The Right To Say No
SELF-HELP, 2015

• In Love or Enslaved
SELF-HELP, 2013

• Peace of Mind Without
Anesthesia
SELF-HELP, 2012

• Fall in Love With Yourself
SELF-HELP, 2012

• Emotional Wisdom
SELF-HELP, 2009

• Manual for Not Dying of Love
SELF-HELP, 2011

• Playing with Fire
SELF-HELP, 2010



El derecho a decir no
Cómo ganar autoestima sin perder asertividad

WALTER
RISO



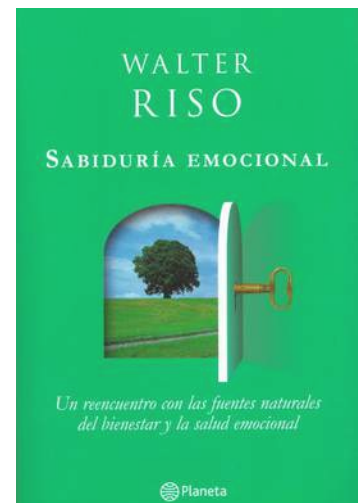
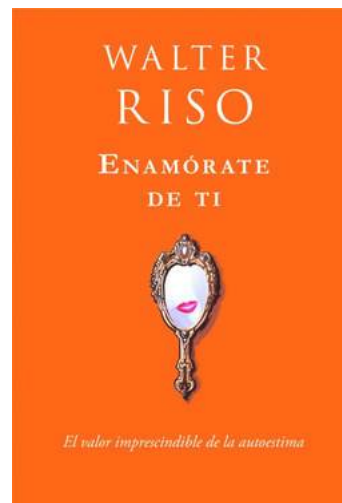
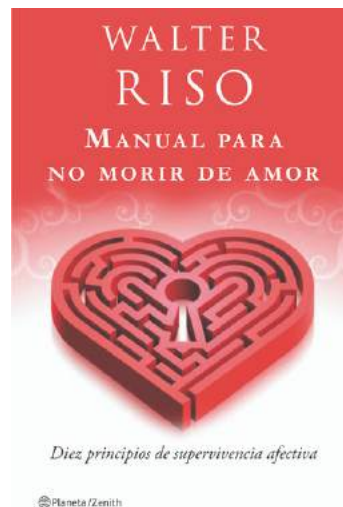
Planeta/Zenith

Enamorados
o esclavizados
Manifiesto de liberación afectiva

WALTER
RISO



Planeta/Zenith



By Walter Riso

• **The Art of Being Flexible**
SELF-HELP, 2010

• **Philosophy for everyday life**
SELF-HELP, 2009

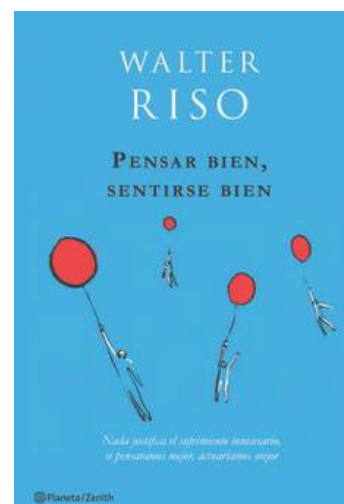
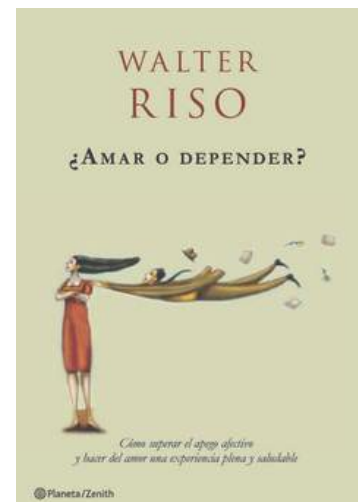
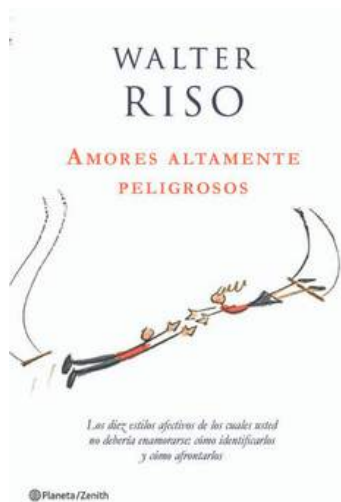
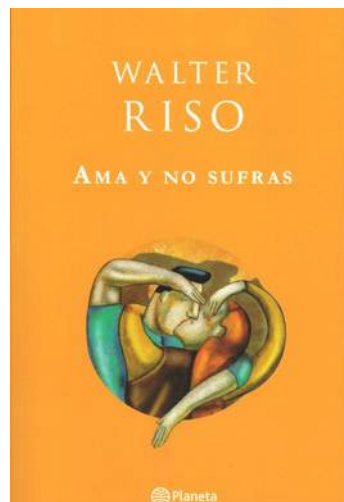
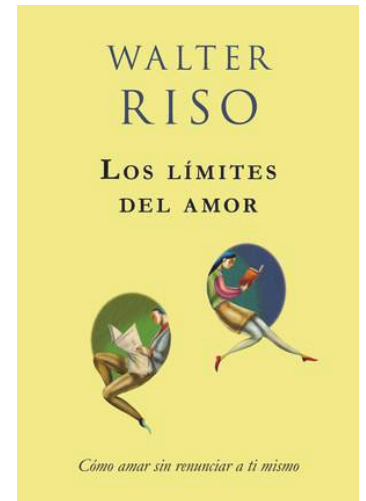
• **The Limits of Love**
SELF-HELP, 2009

• **Love, Don't Suffer**
SELF-HELP, 2009

• **Highly Dangerous Love**
SELF-HELP, 2008

• **Love or Dependency?**
SELF-HELP, 2008

• **Think Well, Feel Well**
SELF-HELP, 2008



¿HAY QUE BORRAR A LAS EXPAREJAS DE FACEBOOK?

EL PAÍS (SPAIN)

MARCH 13TH, 2017
[HIPERLINK](#)

"Doctor en psicología y especialista en Terapia Cognitiva, Riso defiende que "si logras desvincularte de tu ex de manera adecuada, podrás reinventarte".

EL PAÍS

BUENAVIDA

PSICOLOGÍA

¿Hay que borrar a las exparejas de Facebook?

El psicólogo Walter Riso nos cuenta en este video las claves para superar una ruptura amorosa y defiende que "la mejor venganza contra el ex es ser feliz"



BUENAVIDA

13 MAR 2017 - 07:42 CET



Tal y como explicamos en [BUENAVIDA](#), de media, todos sufrimos dos o tres dramones en la vida. De ellos, es muy probable que al menos uno esté relacionado con el fin de una relación amorosa. "El desamor debería estar

SCHAVELZON · GRAHAM
AGENCIA LITERARIA · BARCELONA

CÓMO SACARSE AL EX DE LA CABEZA

EL MUNDO (SPAIN)

MARCH 9TH, 2017
[HIPERLINK](#)

"El psicólogo Walter Riso reunió 5.000 casos de rupturas y otros tantos rituales diferentes para emprender el olvido. El resultado, su último libro, 'Ya te dije adiós, ahora cómo te olvido'".

Cómo sacarse al ex de la cabeza



Fotograma de la película 'La boda de mi mejor amigo'.

- [50 razones para romper con la pareja](#)
- [Sexo tras la ruptura](#)

MARIAN BENTO

09/03/2017 17:34

A su paso por el Puente de las Artes, el río Sena acumula candados que arrojan con ira corazones rotos que habían sellado aquí amor eterno. Después de una

WALTER RISO: "LAS PAREJAS DEMASIADO PERFECTAS SON ESTADÍSTICAMENTE SOSPECHOSAS"

LA VOZ DE GALICIA (SPAIN)

FEBRUARY 18TH, 2017

[HIPERLINK](#)

"Si el ex nos ronda por la cabeza y el corazón, hay que sacárselo transformando el dolor en fortaleza para reconstruir la vida. El doctor en psicología Walter Riso nos da las pautas".



La Voz de Galicia



Walter Riso: «Las parejas demasiado perfectas son estadísticamente sospechosas»

Nos enamoramos, caemos en las redes de una relación y un día todo acaba. Si el ex nos ronda por la cabeza y el corazón, hay que sacárselo transformando el dolor en fortaleza para reconstruir la vida. El doctor en psicología Walter Riso nos da las pautas.

WALTER RISO: "LAS MUJERES TIENEN MÁS INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA SUPERAR UNA RUPTURA AMOROSA"

ANTENA 3 (SPAIN)
FEBRUARY 16TH, 2017
[HIPERLINK](#)

"El experto asegura que hay que pasar unas etapas que a veces no son fáciles."Cuando muere una persona físicamente hay una ceremonia organizada, pero cuando uno tiene una pérdida afectiva no hay nada para abandonar el duelo".

ESPEJO PÚBLICO



na

Entrevistas

Noticias

Libros

Objetivo bienestar

Sobre el programa



Walter Riso: "Las mujeres tienen más inteligencia emocional para superar una ruptura amorosa"

El psicólogo Walter Riso presenta el libro '**Ya te dije adiós, ahora cómo te olvido**'. Un manual que trata relaciones que nos marcan para toda la vida y nos generan rupturas angustiosas.



El experto asegura que hay que pasar unas etapas que a veces no son fáciles."Cuando muere una persona físicamente hay una ceremonia organizada, pero **cuando uno tiene una pérdida afectiva no hay nada para abandonar el duelo** y aparece la esperanza porque el otro está vivo e igual vuelve", señala.

Hay personas que superan la ruptura en 3 ó 4 meses. Depende de cómo fuera la relación y la red de apoyo con la que cuente la persona. Riso sostiene que en estos casos **la mujer tiene más inteligencia**

5 CONSEJOS DE WALTER RISO PARA OLVIDAR A TU EX

OBJETIVO BIENESTAR (SPAIN)

FEBRUARY 16TH, 2017

[HIPERLINK](#)

OBJETIVO BIENESTAR

ALIMENTACIÓN

SALUD

MENTE

AMOR Y SEXO

BELLEZA

GYM

IDEAS

AMOR Y SEXO

10 de febrero de 2017

5 consejos de Walter Riso para olvidar a tu ex

Con el corazón roto, el dolor parece infranqueable. En su nuevo libro, Riso nos da las estrategias necesarias para atravesarlo y cortar el círculo de pensamientos obsesivos



por
Objetivo Bienestar



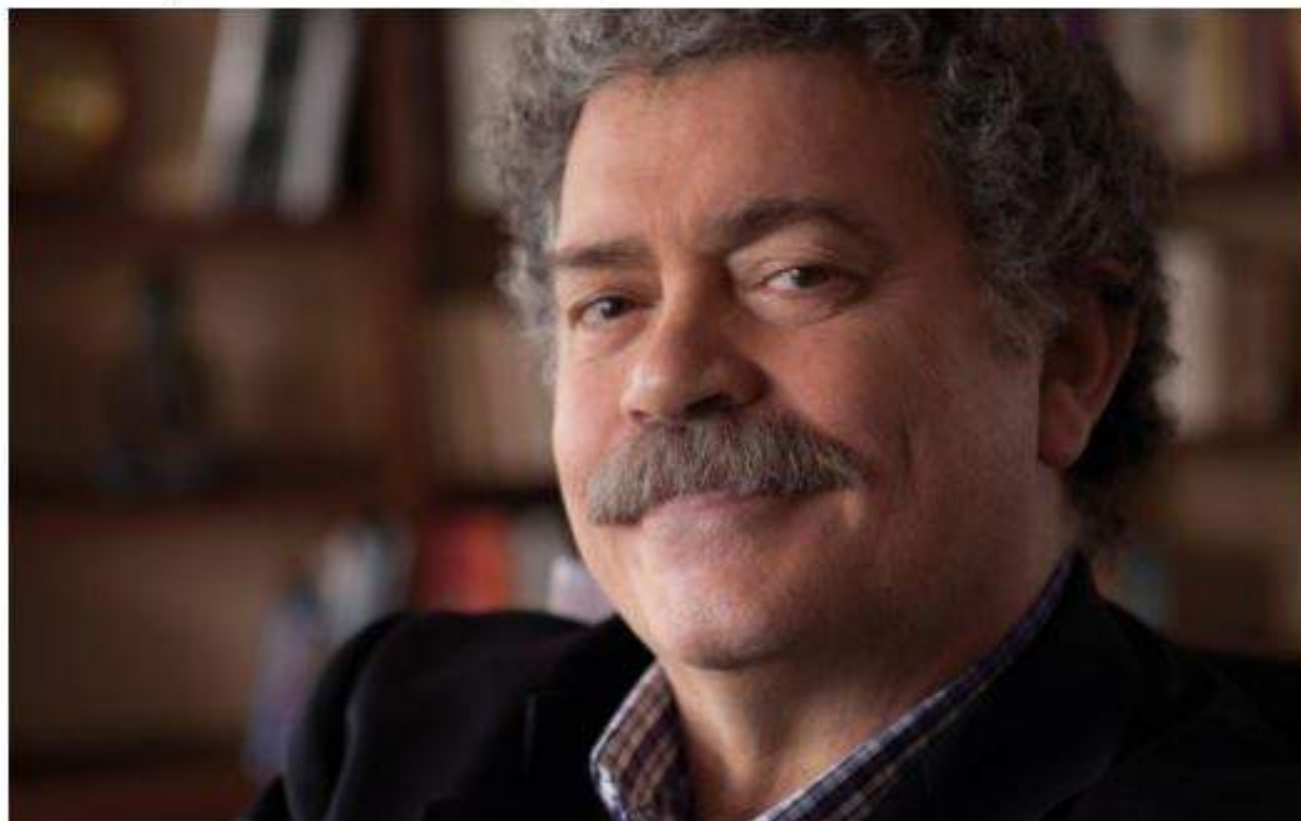
SCHAVELZON · GRAHAM
AGENCIA LITERARIA · BARCELONA

CLAVES PARA OLVIDAR AL (A LA) EX

JOSE ALEJANDRO PÉREZ M.
EL COLOMBIANO

OCTOBER 5TH, 2016
[HIPERLINK](#)

Claves para olvidar al (a la) ex



Son ya 25 libros, 10 de ellos sobre las diferentes facetas del amor, los que ha escrito Walter Riso. FOTO CORTESÍA EDITORIAL PLANETA

LIBROS

LITERATURA

MEDELLÍN

POR JOSÉ ALEJANDRO PÉREZ M. | PUBLICADO EL 05 DE OCTUBRE DE 2016



A+ A+

Cerca de 30 años de trabajo alrededor de la psicología clínica, y en los que atiende muchos casos de personas o parejas que pasan por situaciones complejas en sus relaciones sentimentales, han convertido a *Walter Riso* en una voz que siempre es escuchada cuando de hablar de amor o desamor se trata.

SCHAVELZON · GRAHAM
AGENCIA LITERARIA · BARCELONA

QUITE AL "EX" DE FACEBOOK Y WHATSAPP, ACONSEJA WALTER RISO

EL TIEMPO (COLOMBIA)
SEPTEMBER 28TH, 2016
[HIPERLINK](#)

EL TIEMPO

Q | SUSCRIBIRSE | INICIAR SESIÓN

CULTURA CINE Y TV ARTE Y TEATRO MÚSICA Y LIBROS GASTRONOMÍA ENTRETENIMIENTO GENTE

Quite al 'ex' de Facebook y WhatsApp, aconseja Walter Riso

En su nuevo libro, da pautas para alejarse de la expareja, incluso en la era de las redes sociales.

Comentar

Facebook

Twitter

Google+

Linked in

Enviar

Guardar



Riso es doctor en psicología, especialista en terapia cognitiva y magíster en bioética.

Foto: Archivo / EL TIEMPO

Por: Redacción EL TIEMPO | 28 de septiembre 2016, 05:38 a.m.

El psicólogo Walter Riso cuenta que tenía una paciente que había terminado con su amor sentimental, pero se acostaba todos los días abrazada al osito que él le había regalado y con la música que los dos oían. "Yo le decía: así va a durar 500 años con este sentimiento de dolor interior", comenta Riso.

WordPress.com

More sites
run on
WordPress
than any
other
platform.



SCHAVELZON · GRAHAM
AGENCIA LITERARIA · BARCELONA

¿QUIERE CERRAR CICLOS EN EL AMOR? WALTER RISO LE EXPLICA CÓMO LOGRARLO

EL PAÍS (COLOMBIA)

SEPTEMBER 11TH, 2016

[HIPERLINK](#)

El País.com.co

Suscribase



Inicio

Noticias ▾

Cali

Opinión

Deportes

Entretenimiento

Familia

Sociales

Clasificados ▾

Servicios ▾



Inicio >

ENTRETENIMIENTO

HOY: [entretenimiento](#) | [amor](#)

¿Quiere cerrar ciclos en el amor? Walter Riso le explica cómo lograrlo

Septiembre 11, 2016 - 12:00 a.m. | Por: Redacción de El País

0

El psicólogo de Estados Unidos cierra su ciclo de 10 libros sobre el amor con 'Ya te dije adiós, ahora cómo te olvido'. El País habló con él y estos son los mandamientos para olvidar al ex.

f
0

🐦

g+

✉

A su consultorio psicológico llegan maridos y esposas que quieren protestar. Lo culpan porque, a través de sus libros y sus terapias, Walter Riso ha hecho que muchas personas descubran que no deben ni quieren seguir adelante con una relación amorosa o matrimonial. Su primer libro sobre el amor lo escribió en 1988. Hoy tiene 25 obras publicadas, 5 técnicas, 10 sobre divulgación psicológica y 10 sobre el amor. Sus obras han sido traducidas a 12 idiomas y presenta la más reciente: 'Ya te dije adiós, ahora cómo te olvido', una guía para sacarse al ex de la cabeza. A su paso por Cali, esto nos dijo: Llega a su décimo libro sobre el amor. ¿Por qué consideró necesario sumergirse de forma tan reiterada en este tema? Hace nueve años empecé a escribir sobre el amor, porque el 70 % de las personas que llegaban a mi consultorio tenían problemas relacionados con el amor. Mientras uno veía que toda