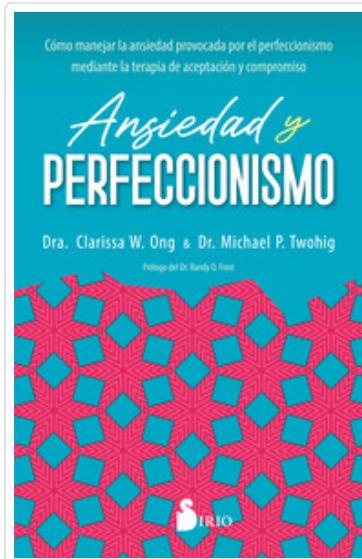


ANSIEDAD Y PERFECCIONISMO. COMO MANEJAR LA ANSIEDAD PROVOCA



Editorial	EDITORIAL SIRIO
Materia	HACER FRENTE AL ESTRES
Colección	LIBROS SIRIO
EAN	9788419105820
Status	Disponible
Páginas	248
Tamaño	135x210x mm.
Peso	310
Precio (Imp. inc.)	13,50€
Fecha de lanzamiento	31/05/2023

ONG/ TWOHIG

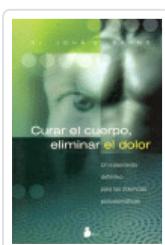
SINOPSIS

Si te consideras una persona perfeccionista, quizás no te parezca que el perfeccionismo sea un problema. De hecho, podría parecerse más bien lo contrario: una ventaja, ¡y en muchos sentidos lo es! Pero aspirar continuamente a la excelencia, valorarte en función de si eres capaz de alcanzarla y, en el proceso, criticarte sin descanso puede ser también causa de ansiedad, estrés, preocupación, agotamiento e infelicidad. Así que, ¿cómo distinguir entre el perfeccionismo «útil» y el «perjudicial» y dejar de ser irracionalmente exigente contigo y con los demás?.Este libro muestra al fin la cara oculta del perfeccionismo: las razones que lo motivan y el precio de «ser el mejor», y presenta técnicas y estrategias basadas en la terapia de aceptación y compromiso (ACT) que te ayudarán a mirar de frente la ansiedad que lo acompaña y a distanciarte de ella. Entenderás que el afán de perfección puede ser en realidad un obstáculo para la productividad e incluso para alcanzar tus objetivos. .Descubrirás también cómo situarte por encima de la autocritica y del relato mental negativo, cómo desentenderte de las definiciones culturales sobre lo que son el «éxito» y «el fracaso», y cómo darte, y dar a los demás, permiso para cometer errores, sin que nada de esto signifique, ni mucho menos, renunciar a la calidad y la satisfacción. ...

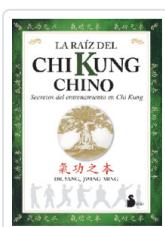
Títulos relacionados



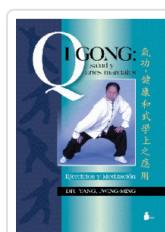
INTUICIÓN COMO INSTRUMENTO SANACIÓN
ALDEN, LAURA



CURAR EL CUERPO ELIMINAR DOLOR
SARNO, JOHN



RAÍZ DEL CHI KUNG CHINO
YANG, JWING-MING



QIGONG SALUD Y ARTES MARCIALES
YANG, JWING-MING