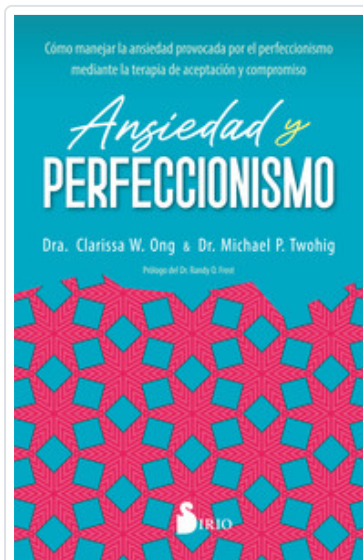


# ANSIEDAD Y PERFECCIONISMO. COMO MANEJAR LA ANSIEDAD PROVOCA



ONG/ TWOHIG

## SINOPSIS

Si te consideras una persona perfeccionista, quizá 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 autocrítica 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. ...



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

## Títulos relacionados



INTUICION COMO INSTRUMENTO SANACION  
ALDEN, LAURA



CURAR EL CUERPO ELIMINAR DOLOR  
SARNO, JOHN



RAIZ DEL CHI KUNG CHINO  
YANG, JWING-MING



QIGONG SALUD Y ARTES MARCIALES  
YANG, JWING-MING