



# NADIE ES PERFECTO

«Si te sientes atrapada, en el sentido que sea,  
por la necesidad de tener un cuerpo  
perfecto, una casa perfecta o una vida perfecta,  
necesitas este libro. ¡Ya!»

CHRISTIANE NORTHRUP,  
autora de *Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer*

Para más información:  
Ediciones Urano • Tel.: 902 13 13 15  
[www.edicionesurano.com](http://www.edicionesurano.com)

  
URANO

*Alice D. Domar*

Autora del bestseller internacional

*Cuida de ti misma*

*con Alice Lesch Kelly*

# NADIE ES PERFECTO



DOSSIER DE PRENSA

Libérate de la trampa  
de la perfección

URANO

## ALICE D. DOMAR



Alice D. Domar es directora del Centro de Salud para la Mujer y de la Escuela de Medicina de Harvard, donde imparte clases de obstetricia, ginecología y biología reproductiva. Psicóloga y doctora especializada en medicina femenina, es conocida en todo el mundo por sus libros sobre salud y crecimiento personal femenino, entre los cuales destaca *Cuida de ti misma*. Su particular enfoque combina las últimas investigaciones científicas con un tono cercano y cálido que reconforta a las mujeres y las enseña a quererse más.

Alice Lesch Nelly es periodista y escritora especializada en temas de salud y psicología. Sus artículos han aparecido en publicaciones tan prestigiosas como *New York Times*, *Los Angeles Times* u *O, The Oprah Magazine*, dirigido por Oprah, conocida figura mediática norteamericana.

Si tus expectativas son tan altas que perjudican tu calidad de vida; si te torturas con las tareas pendientes; si dejas que tus fallos ensombrezcan tus muchos logros y no consigues ser feliz a menos que consigas dar lo mejor de ti, siempre... probablemente ya conoces el precio de la perfección: estrés, ansiedad, angustia y, en el peor de los casos, depresión.

Sometidas a un ideal de perfección inalcanzable, muchas mujeres viven bajo una presión constante. Se ven obligadas a desempeñar multitud de roles –ama de casa, profesional brillante, madre dedicada, compañera seductora–, todos ellos a la perfección. Cuando no lo consiguen, lo viven como un fracaso y se juzgan con increíble dureza. ¿De dónde procede tanto afán de perfeccionismo? ¿Cómo superarlo, para que no acabe por adueñarse de nuestra salud y felicidad?

Utilizando nuestro más poderoso aliado, la mente, la psicóloga y doctora Alice D. Domar nos enseña a reenfocar cada una de las parcelas de nuestra vida: el hogar, la familia, las relaciones sociales, el trabajo y el propio cuerpo.

*Nadie es perfecto* nos proporciona soluciones concretas, consejos prácticos y planes de acción que nos enseñan a:

- Evaluar la tendencia hacia el perfeccionismo en todas las áreas de nuestra vida.
- Marcarse metas realistas.
- Mitigar la culpabilidad y la pena que puede provocar el perfeccionismo.
- Controlar la ansiedad con estrategias probadas.
- Deshacerse de expectativas poco realistas y perjudiciales que hieren.

Desde la meditación o la visualización hasta las más recientes técnicas de reestructuración cognitiva, este libro nos brinda las herramientas más útiles para encontrar, sea cual sea nuestro caso, el equilibrio, la satisfacción y la felicidad que ansiamos.