

DETOX PARA PERFECCIONISTAS

Petra Kolber

UN PROGRAMA PRÁCTICO PARA LIBERARSE DEL PERFECCIONISMO Y VIVIR FELIZ

En este mundo hiperexigente, el éxito, la belleza y la valía personal parecen resumirse en una única palabra: perfección. Culturalmente, nos han enseñado que la perfección es un valor del que estar orgullosos y un ideal al que aspirar. Y si bien es cierto que todos intentamos dar lo mejor de nosotros mismos para alcanzar nuestros sueños y metas, el perfeccionismo no nos garantiza buenos resultados. De hecho, **numerosas pruebas sugieren que el empeño por ser excelentes en todo, paradójicamente, nos impide acceder a todo nuestro potencial.**

Perseguir una y otra vez un ideal inalcanzable significa temer el fracaso, evitar los riesgos, nadar en un mar de dudas y normalizar la negatividad. Para los perfeccionistas, nunca nada es suficiente, y el mundo que nos rodea refuerza esa ilusión. Bajo el disfraz de ese equilibrio y seguridad, el perfeccionismo está conspirando contra nuestra felicidad.

Petra Kolber, experta en salud y bienestar, nos invita a aprovechar el poder de nuestros recursos internos, fuerza de voluntad y hábitos. En ***Detox para perfeccionistas*** comparte sus mejores herramientas y estrategias para vencer la obsesión por la perfección.

Esta obra **propone estrategias para reconocer y desenraizar de manera constructiva el impulso perfeccionista de ser críticos con nosotros mismos.** Basado en la psicología positiva y en su propia experiencia vital, este programa comprime en 21 pasos su propio proceso detox de siete años. Identificar la procedencia de esa vocecilla interna que nos hace



Colección:
Crecimiento personal
P.V.P.: 17€
240 páginas
Lanzamiento:
junio de 2019

la zancadilla, averiguar cuáles son nuestros pensamientos negativos más habituales, poner freno a la costumbre de rumiar (o, lo que es lo mismo, dejar de dar vueltas a un problema con la esperanza de que la situación cambie a fuerza de pensar) o averiguar qué hay detrás de nuestro hábito de procrastinar son algunas de las estrategias que desarrolla en esta infalible dieta depurativa. Un plan en 21 pasos que nos enseñará a reeducar a nuestra detractora interna, vivir con audacia y soltar el lastre del miedo para que podamos echar a volar.

Con ***Detox para perfeccionistas*** aprenderás a sustituir las expectativas inalcanzables por una vida inspirada en el optimismo y la alegría.



Petra Kolber

Es experta en fitness de prestigio internacional, psicoterapeuta y activista del cambio personal. En los veinticinco años que ha dedicado al mundo del fitness, ha creado más de sesenta vídeos y programas de entrenamiento que le han valido numerosos premios. Ha colaborado en calidad de asesora y redactora con varias publicaciones de fitness en Estados Unidos, una de las cuales, la revista *Health*, la nombró Activista Fitness del Año. Como conductora de talleres y conferenciante, inspira a personas de todo el mundo a encontrar su propia voz. Superviviente de cáncer en dos ocasiones, su mensaje gira en torno a la idea de moverse más y albergar menos temores para poder alcanzar los sueños, fortalecer el músculo del valor y construir una vida inspirada, rebosante de alegría y gratitud.