

# NADIE ES PERFECTO: LIBERATE DE LA TRAMPA DE LA PERFECCION



<b>Nº de páginas:</b>	320 págs.
<b>ISBN:</b>	9788479536756
<b>Año edición:</b>	2008
<b>Editorial:</b>	URANO
<b>Plaza de edición:</b>	ES
<b>Lengua:</b>	CASTELLANO
<b>Autor:</b>	ALICE D. DOMAR
<b>Traductor:</b>	MARTA TORENT LÓPEZ DE LAMADRID
<b>Categoría:</b>	Autoayuda y Espiritualidad

[NADIE ES PERFECTO: LIBERATE DE LA TRAMPA DE LA PERFECCION.pdf](#)

[NADIE ES PERFECTO: LIBERATE DE LA TRAMPA DE LA PERFECCION.epub](#)

Alice D. Domar, que ayudó a millones de mujeres en todo el mundo con el celebrado *Cuida de ti misma*, regresa con una nueva obra que promete un éxito tan grande como aquella. Sometidas a un ideal de perfección inalcanzable, las mujeres viven bajo una presión constante. Se ven obligadas a desempeñar multitud de roles: ama de casa, profesional brillante, madre dedicada, compañera seductora- y en todos ellos deben dar lo mejor de sí mismas. Cuando no lo consiguen, lo viven como un fracaso y se juzgan con increíble dureza. Con su estilo perspicaz y sugerente, la doctora Alice D. Domar guía a las mujeres por las principales parcelas de su vida: la casa, el trabajo, la apariencia física, las relaciones, la maternidad- para enseñarles, mediante prácticas técnicas y ejercicios, cómo dejar de juzgarse y mejorar día a día apreciando los logros y no sólo las carencias. Una obra muy especial, que hará sentir a sus lectoras que son comprendidas y están acompañadas, a la vez que las enseña a quererse más.