

Vincere il perfezionismo

Un programma basato sulla terapia
cognitivo comportamentale

Seconda edizione

A quasi tutti è capitato di ammirare le persone che s'impegnano nel raggiungere standard elevati nella vita. Allo stesso modo può esserci accaduto di essere frustrati dalle persone che ci consegnano in ritardo un lavoro o che si perdono nei dettagli senza terminare il compito assegnato. Questi due aspetti coesistono in modo drammatico nelle persone perfezioniste. Da una parte si valutano positivamente solo quando riescono a raggiungere i loro standard esigenti; dall'altra, per la paura di fallire, continuano a controllare la loro preparazione, si perdono in comportamenti controproducenti che fanno perdere tempo, e spesso procrastinano o evitano la prestazione. Di conseguenza, nonostante il loro impegno estremo, spesso non riescono a raggiungere i loro standard, un fatto che può avere conseguenze devastanti sulla loro autostima e che può favorire lo sviluppo e il mantenimento di numerosi problemi psicologici come, ad esempio, i disturbi d'ansia, i disturbi dell'umore e i disturbi dell'alimentazione.

Questo libro è stato scritto per aiutare le persone che soffrono delle conseguenze del loro perfezionismo e può essere usato in aggiunta alla terapia specialistica o in forma di auto-aiuto.

Dettagli tecnici

ISBN 88-8429-113-5

Prezzo: € 18,00

Formato: 15x21 cm

N. di pagine: 168




Gli autori


La dr.ssa **Lucia Camporese**, psicologa e psicoterapeuta, è responsabile dell'unità locale dell'Associazione Italiana Disturbi dell'Alimentazione e del Peso (AIDAP) di Padova.


Il dr. **Massimiliano Sartirana**, psicologo e psicoterapeuta, è responsabile dell'unità locale dell'Associazione Italiana Disturbi dell'Alimentazione e del Peso (AIDAP) di Verona.


Il dr. **Riccardo Dalle Grave**, medico e psicoterapeuta, è responsabile dell'Unità di Riabilitazione Nutrizionale della Casa di Cura Villa Garda (Garda-VR).

Per i vostri ordini

 0458103932

 0458102884

 libri@positivepress.net

 www.positivepress.net

Seguici su 