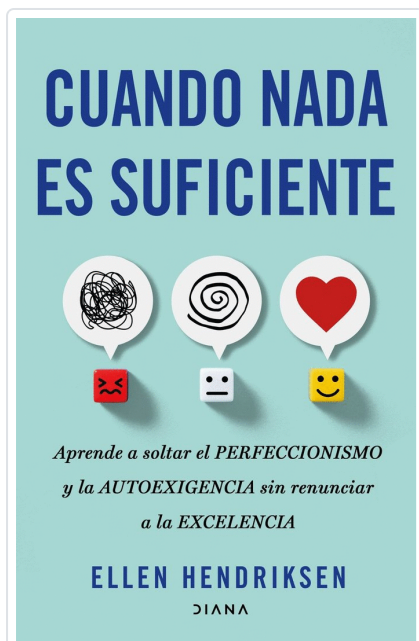


# CUANDO NADA ES SUFICIENTE



**HENDRIKSEN, ELLEN**

## SINOPSIS

Un libro lúcido, riguroso y profundamente humano que revela cómo el perfeccionismo y la autoexigencia nos alejan de la vida que queremos vivir. Hagas lo que hagas, nunca parece suficiente.

Siempre podrías haber hecho más, mejor, más rápido, con menos errores.

«Cuando nada es suficiente explora una de las tensiones más invisibles y extendidas de nuestro tiempo: la de las personas que funcionan, rinden y cumplen, pero viven atrapadas en la autocrítica, el control y la sensación de no llegar nunca.»

La psicóloga clínica Ellen Hendriksen muestra cómo el perfeccionismo no es una virtud, sino una forma de relacionarnos con nosotros mismos basada en la exigencia constante y en la idea de que solo valemos si cumplimos unos estándares imposibles. Una lógica que termina generando ansiedad, procrastinación, culpa, desconexión y agotamiento.

A través de siete cambios profundos y bien articulados, Hendriksen propone un desplazamiento radical pero realista: aprender a sostener la excelencia sin violencia interna, el compromiso sin castigo y el deseo de hacer las cosas bien sin perder la vida por el camino.

Este no es un libro para conformarse ni para rendirse. Es una invitación a dejar de vivir en guerra con uno mismo.

«Cuando nada es suficiente ofrece una guía para liberarte de la autocrítica y vivir una vida plena y llena de alegría».

OLGA KHAZAN, periodista de The Atlantic y autora de *Weird: The Power of Being an Outsider in an Insider World*

«La doctora Ellen Hendriksen escribe con la autoridad y el rigor de una clínica experta y, con compasión, humor y una profunda comprensión, comparte una visión práctica y empoderadora para sanar al perfeccionista interior, un problema que puede limitar con demasiada facilidad a muchas personas. Cuando nada es suficiente es un libro absorbente e imprescindible».

Ken Duckworth, M.D., director médico de la National Alliance on Mental Illness (NAMI) y autor de *You Are Not Alone*

«La ansiedad y la depresión están aumentando rápidamente, y una de las causas son los estándares ca...»



<b>Editorial</b>	DIANA
<b>Materia</b>	[VFJP] HACER FRENTE / ASESORARSE SOBRE LA ANSIEDAD Y LAS FOBIAS
<b>EAN</b>	9788411193498
<b>Status</b>	Disponible
<b>Precio (Imp. inc.)</b>	20,95€
<b>Idioma</b>	Español
<b>Fecha de lanzamiento</b>	17/06/2026