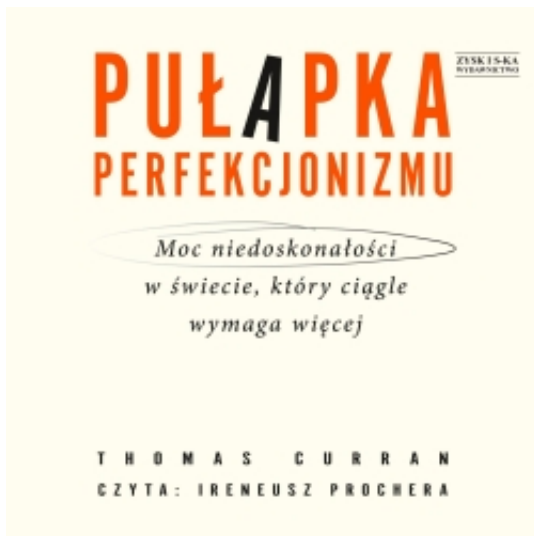


Link do produktu: <https://dobry-audiobook.pl/pulapka-perfekcjonizmu-p-3549.html>



Pułapka perfekcjonizmu

Cena	41,99 zł
Czas wysyłki	24 godziny
Kod EAN	9788383353418
Autor	Thomas Curran
Lektor	Ireneusz Prochera
Wydawnictwo	Storybox
Czas nagrania	7 godz. 27 min.
Nośnik	CD
Format	mp3

Opis produktu

Pułapka perfekcjonizmu. Moc niedoskonałości w świecie, który ciągle wymaga więcej

Jak osiągnąć szczęście i równowagę w świecie nieustannej presji bycia idealnym?

Obrazy doskonałego życia bombardują nas z reklam, filmów i mediów społecznościowych. Ciągła rywalizacja w pracy, porównywanie się z innymi w życiu prywatnym i ogólna obsesja społeczeństwa na punkcie nieustannego rozwoju i doskonalenia się prowadzą do wypalenia zawodowego i depresji. Zamiast cieszyć się życiem, odczuwamy frustrację z powodu tego, czego nie mamy, jak nie wyglądamy i czego nie osiągnęliśmy w życiu.

Thomas Curran pokazuje w swojej ciekawej i bardzo aktualnej książce, jak presja perfekcjonizmu przyczyniła się do wzrostu niezadowolenia i niepewności w społeczeństwie. Analizuje to zjawisko, korzystając z wyników badań psychologicznych i socjologicznych, danych ekonomicznych i teorii naukowych oraz ilustruje je przykładami z naszego życia.

Wskazuje też, w jaki sposób możemy oprzeć się tej presji i zacząć odczuwać większą radość i satysfakcję ze swojego życia oraz zaakceptować swoją piękną, choć niedoskonałą osobę.

Audiobook zawiera plik PDF z materiałami nieprzeczytanymi w nagraniu.

Mocna książka o niewiarygodnie wysokich oczekiwaniach, które stoją na drodze do zdrowia, szczęścia i sukcesu. Jeśli boisz się porażki, martwisz się z powodu popełnionych przez siebie błędów lub po prostu myślisz, że nie jesteś wystarczająco dobry, to jest to obowiązkowa lektura dla Ciebie Adam Grant, autor książek Leniwy umysł i Buntownicy.

**

Curran oferuje wiele ciekawych lekcji i celnych spostrzeżeń. Jego książka ukazuje alternatywną drogę do produktywnego i szczęśliwego życia Kirkus Reviews.

Przejrzysta analiza tego, jak perfekcjonizm i kapitalistyczna obsesja na punkcie nieustannego rozwoju przyczyniły się do wzrostu niezadowolenia i niepewności w społeczeństwie. Wyjaśnienia Currana, poparte badaniami naukowymi i zilustrowane przykładami z naszego życia, są błyskotliwe, merytoryczne i podnoszące na duchu. Wypaleni znajdą ukojenie w tej książce Publishers Weekly.

