

INDICE

Reconocimientos	11
Introducción	15
1. Carrera hacia el vacío	19
¿Cuánto es bastante?	27
Reconociendo el patrón	29
La trampa de la perfección	32
Alta tensión/baja autoestima	34
Sobrepeso a la negación	38
Estar al mismo tiempo e todas partes le deja a uno fuera de todo	40
2. Características de la mujer indispensable	41
Motivos engañosos	47
Exceso de compromisos	48
Fragmentación	50
Visión en forma de túnel	51
Méritos intransferibles	52
Modestia/orgullo	53
Necesidad de probarse a si misma	55
Co – dependencia	56
Incapacidad para solicitar o aceptar ayuda	57
3. Presión encubierta	59
Cinco factores sobre la presión encubierta	62
Asumir demasiado	62
Expectativas interiorizadas	65
Todo menos el fregadero	66
Tomársela todo personalmente	68
Sin balanza	69
4. La raíces de perfeccionismo	71
La familia	73
Formación social	80
Familiarizarse con las reglas	80
Políticas de la presión	81
Realidades económicas	83
¿Quién va ganador?	84
El medio y las imágenes de la publicidad	85
Sobre vírgenes y matrices	90
Recreando las condiciones	95
5. Resultados	97
El perfeccionismo crea hábito	97
Enalzamiento de la propia imagen	99
Sensación de seguridad	100
Ejercicio del control	101
La emoción de estar ocupada	102
Orden físico	103
Logro tangible	104
Progreso profesional	105
Adquisiciones materiales	107
Estabilidad económica	107

Sentirse solicitada	110
Halago, reconocimiento y otras adulaciones	111
Dirigir el catarro	112
Intimidad y amor	116
Lucha contra la impotencia	119
6. El alto coste de la excesiva competencia	123
Detenidas en nuestras rutas	124
Resultados predecibles	126
Disminución de la inmunidad y diligencia física	129
Enfermedad relacionada con la tensión	132
Disminución de la competencia y la efectividad	135
Desórdenes alimentarios y abuso de estimulantes	138
Angustia emocional	142
Desconexión espiritual	145
7. Las últimas gotas, catalizadores y momentos decisivos	149
La gota que colmó el vaso	151
Catalizadores	153
Tocar fondo: un nuevo comienzo	155
Momentos decisivos	157
Señales fundamentales de advertencia	157
Hacia una visión positiva	163
El cambio comienza en nosotras mismas	164
8. Encontrar el equilibrio	167
Diez pasos para convivir felizmente con la imperfección	168
Curar a la persona por entero	170
Los pasos	171
Pequeños pasos	215
Deslices	215
Sugerencias verdaderas y comprobadas para disfrutar del éxito	217
Lecturas complementarias	223