



*Esqueça
a Perfeição*

Lisa Earle McLeod
com JoAnn Swan Neely



EDITORA BEST SELLER

Resumo de Esqueça A Perfeição

Neste livro, Lisa Earle McLeod mostra que a compulsão perfeccionista conduz ao desgaste das relações afetivas, à permanente fadiga física e mental e a uma eterna sensação de culpa e insatisfação, e ensina a colocar a felicidade e o bem-estar pessoal em primeiro lugar, a estabelecer prioridades e concentrar energia naquilo que realmente importa.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)