

اگر همیشه نگران این هستی که مبادا اشتباه کنی، اگر احساس می‌کنی هیچ وقت «به اندازه‌ی کافی خوب» نیستی، یا اگر انجام دادن کارها را عقب می‌اندازی تا زمانی که موقعیتی فراهم شود تا آنها را بی‌نقص و کامل انجام دهی، این کتاب برای تو نوشته شده است.

با خواندن این کتاب و انجام دادن تمرین‌های ساده و کاربردی‌اش یاد می‌گیری چگونه انتظارات غیرواقع‌بینانه از خودت را کنار بگذاری، اضطرابت را کاهش دهی و بالاخره دست به کار شوی و کارهای عقب‌افتاده‌ات را انجام دهی؛ بدون اینکه نیاز باشد همه چیز بی‌نقص باشد.

آن‌ماری دابش، روان‌درمانگر با تجربه، در این کتاب به تو کمک می‌کند:

فرق بین کمال‌گرایی سالم و ناسالم را متوجه شوی؛

با ترس از شکست و انتقاد مقابله کنی؛

و از تعلل در انجام دادن کارها و سرزنش کردن خود فاصله بگیری.

چه در مدرسه، چه در ورزش یا حتی در روابط خانوادگی و اجتماعی، دیگر وقت آن است

که از زیر سایه‌ی کمال‌گرایی بیرون بیایی و خود واقعی‌ات را در آغوش بگیری.

