

CUANDO NADA ES SUFICIENTE



Aprende a soltar el PERFECCIONISMO
y la AUTOEXIGENCIA sin renunciar
a la EXCELENCIA

ELLEN HENDRIKSEN
DIANA

Fecha de publicación:
17/06/2026

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Cuando nada es suficiente

Ellen Hendriksen

Un libro lúcido, riguroso y profundamente humano que revela cómo el perfeccionismo y la autoexigencia nos alejan de la vida que queremos vivir.

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 cada vez más altos que nos imponemos en productividad y éxito. En este libro brillante y ameno, la doctora Ellen Hendriksen expone pasos probados que conducen a una mayor satisfacción y felicidad en la vida»

Dr. David Barlow, profesor emérito de Psicología y Psiquiatría y fundador del Center for Anxiety and Related Disorders de la Universidad de Boston

«Ayudé a redactar discursos para un presidente, pero a menudo yo mismo luchaba con hablar en público. La doctora Ellen Hendriksen me ayudó a comprender el origen de mis ansiedades. Con elegancia y compasión, me acompañó hacia la autoaceptación, y este libro extraordinario te ayudará a encontrar tu propio camino».

Terry Szuplat, exredactor de discursos de la Casa Blanca para el presidente Barack Obama y autor de *Say It Well*

Ellen Hendriksen

Ellen Hendriksen es psicóloga clínica especializada en trastornos de ansiedad y perfeccionismo. Trabaja en el Center for Anxiety and Related Disorders (CARD) de la Universidad de Boston.

Es autora de otras obras, y colaboradora habitual en *The New York Times*, *The Guardian*, *Harvard Business Review*, *Scientific American* y *Psychology Today*. Entre 2014 y 2019 presentó un pódcast sobre ansiedad que superó los 15 millones de descargas.

La doctora Hendriksen obtuvo su doctorado en la Universidad de California en Los Ángeles, realizó las prácticas en la Universidad de Medicina de Harvard y actualmente vive con su familia en Boston.