



Obsah

Úvod	9
1 Co je perfekcionismus	11
2 Jak perfekcionismus vnímáš	16
3 Jak se perfekcionismus projevuje	21
4 Ve škole jde o víc než o známky	26
5 Sdělení od rodiny: předávání perfekcionismu dál	30
6 Gender a perfekcionismus	33
7 Kritické přemýšlení o kulturních sděleních	37
8 Zdání klame	40
9 Biologie perfekcionismu	45
10 Obavy nevedou k úspěchu	50
11 Dělat chyby je v pořádku	55
12 Perfekcionismus a sebevědomí	61
13 Nikdy nejsme dost dobří?	66
14 Nauč se přijímat pochvaly	69
15 Síla omluvy	72
16 Soustřed' se na cestu, ne na cíl	76
17 Člověk nemusí být dobrý ve všem	81
18 Jak odhalit návyky perfekcionistaického myšlení	85
19 Zdravé způsoby, jak se motivovat	90
20 Jaký je tvůj příběh?	94

21	Myšlenky nejsou vždycky pravdivé	99
22	Urči, co spouští tvůj perfekcionismus	103
23	Poznej svého vnitřního perfekcionista	108
24	Jak se ti tvůj vnitřní perfekcionista snaží pomáhat?	112
25	Jak reaguješ na svého vnitřního perfekcionista?	116
26	Jak odmítovat perfekcionista	121
27	Změň svou vnitřní reakci na perfekcionismus	127
28	Vzepři se svému perfekcionismu	131
29	Jak se přestat srovnávat s ostatními	136
30	Jak mít realistická očekávání od ostatních	143
31	Změň způsob, jak zvládáš tlak	148
32	Vyhni se pasti vyhýbání	152
33	Neber si to osobně	157
34	Jak čelit prokrastinaci	162
35	Stanovování cílů	166
36	Je v pořádku požádat o pomoc	171
37	Uvědom si své silné stránky	176
38	Dej to celé dohromady	179
	Skříňka s nástroji proti perfekcionismu	185
	Dopis mému budoucímu já	188
	Literatura	190