

Obsah

<i>Poznámka autorky</i>	IX
<i>Predslov</i>	XI

ČASŤ I: ÚVOD DO PERFEKCIONIZMU

1 Ako vidíme sami seba	3
2 Mnohé podoby perfekcionizmu	21
3 Začiatky	29

ČASŤ II: SEDEM ZMIEN

<i>Prvá zmena: Od (seba)kritiky k láskavosti</i>	51
4 Za hranicami vnútorného kritika	53
5 Vonkajší kritici	82
<i>Druhá zmena: návrat domov do vlastného života</i>	105
6 Od nálepiek k hodnotám	107
7 Naše zabudnuté košíky	119
<i>Tretia zmena: Od pravidiel k flexibilitě</i>	137
8 Prepísovanie vnútornej knihy pravidiel	139
9 Prečo meníme zábavu na povinnosť	160
<i>Štvrtá zmena: Od pridržania sa chýb k ich zbavovaniu sa</i>	173
10 Od „zlyhania“ k ľudskému stavu	175
11 Od skúšky k experimentu	191

<i>Piata zmena: Od prokrastinácie k produktivite</i>	211
12 Nejde o riadenie času	213
<i>Šiesta zmena: Od porovnávania k spokojnosti</i>	231
13 Pevne zakódované, ale nie neovládateľné	233
<i>Siedma zmena: Od kontroly k autenticite</i>	245
14 Odstránenie emocionálneho perfekcionizmu	247
15 Odstránenie perfekcionistačkej sebaaprezentácie	265
<i>Doslov</i>	291
<i>Podakovanie</i>	299
<i>Poznámky</i>	302
<i>O autorke</i>	348