

Obsah

| | |
|---|----|
| Předmluva | 9 |
| Úvod | 11 |
| Kapitola 1 | |
| Co je perfekcionismus? | 14 |
| Jak pochopit perfekcionismus | 14 |
| Jak se perfekcionismus projevuje ve vašem životě | 18 |
| Perfekcionistické myšlení | 20 |
| Shrnutí | 21 |
| Kapitola 2 | |
| Jak vypadá perfekcionismus ve vašem životě | 22 |
| Odhalte své perfekcionistické rysy | 22 |
| Jaký dopad má perfekcionismus na váš život? | 25 |
| Které perfekcionistické rysy chcete nejvíc změnit? | 35 |
| Má váš perfekcionismus nějaké výhody? | 36 |
| Shrnutí | 38 |
| Kapitola 3 | |
| Odhalte kořeny svého perfekcionismu | 39 |
| Zkušenosti z dětství | 39 |
| Vztah mezi perfekcionismem a vašimi zkušenostmi z dětství | 49 |
| Perfekcionistická sdělení z kultury a médií | 50 |
| Osobnostní rysy | 53 |
| Vy a vaše rodina | 53 |
| Shrnutí | 54 |
| Kapitola 4 | |
| Od strachu k odvaze | 55 |
| Jak váš mozek vyhodnocuje nebezpečí | 55 |
| Jak vzít na vědomí své obavy | 57 |
| Jsou vaše obavy oprávněné? | 58 |

| | |
|------------------------------------|----|
| Odvaha tváří v tvář perfekcionismu | 65 |
| Shrnutí | 67 |

Kapitola 5

| | |
|--|----|
| Od sebekritiky k soucitu se sebou | 68 |
| Soucit se sebou vede k sebezpřijetí | 68 |
| Perfekcionisté si nikdy nepřipadají dost dobří | 69 |
| Je sebekritika motivující? | 71 |
| Mluvte se sebou soucitelně | 73 |
| Kognitivní přerámování | 75 |
| Trénujte sebeodpuštění | 78 |
| Soustředte se na své silné stránky | 83 |
| Jak odhalit své silné stránky | 83 |
| Shrnutí | 88 |

Kapitola 6

| | |
|--|-----|
| Od prokrastinace k dotahování věcí do konce | 89 |
| Proč prokrastinujeme | 89 |
| Proč je prokrastinace problém? | 92 |
| Zpochybněte své perfekcionistické myšlení | 95 |
| Snižte přetížení, zvyšte motivaci | 98 |
| Chovejte se k sobě laskavě | 105 |
| Shrnutí | 106 |

Kapitola 7

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Od vytíženosti k vědomému bytí | 107 |
| Jste příliš vytížení? | 107 |
| Cena za vytíženost | 114 |
| Co je všímavost? | 120 |
| Jak zapojit všímavost do svého života | 121 |
| Vděčnost | 129 |
| Shrnutí | 131 |

Kapitola 8

| | |
|--|-----|
| Od snahy zavděčit se k asertivitě | 132 |
| Co znamená snaha se zavděčit? | 132 |

| | |
|---|-----|
| Copak není správné pomáhat lidem? | 133 |
| Jak se naučit asertivitě | 136 |
| Shrnutí | 147 |
| Kapitola 9 | |
| Od hněvu ke klidu | 148 |
| Co je hněv a proč na tom záleží? | 148 |
| Jak přetvořit svůj hněv | 155 |
| Shrnutí | 160 |
| Kapitola 10 | |
| Od kritiky k přijímání ostatních | 161 |
| Máte na jiné lidi nerealisticky vysoké nároky? | 161 |
| Určete svoje spouštěče | 164 |
| Perfekcionistické myšlení vede ke kritice | 165 |
| Nastavování realistických očekávání | 167 |
| Asertivní komunikace je účinnější než kritika | 170 |
| Pátrejte po tom, co ostatní dělají správně | 173 |
| Shrnutí | 174 |
| Kapitola 11 | |
| Od viny k sebeděči | 175 |
| Co je sebeděče? | 175 |
| Jak zpochybnit perfekcionistické myšlenky o sebeděči | 178 |
| Jak si vytvořit plán sebeděče? | 180 |
| Shrnutí | 186 |
| Kapitola 12 | |
| Od studu ke spojení | 187 |
| Stud způsobuje perfekcionismus a perfekcionismus způsobuje stud | 187 |
| Jak odhalit stud | 188 |
| Bolestivé účinky studu | 191 |
| Stud způsobuje odpojení | 192 |
| Jak se zbavit studu a navázat spojení | 193 |
| Shrnutí | 198 |

| | |
|---|-----|
| Kapitola 13 | |
| Jak to dát všechno dohromady | 199 |
| Jak si udržet motivaci | 199 |
| Udržení změny | 204 |
| Shrnutí | 209 |
| Poděkování | 210 |
| Přílohy | 211 |
| Odkazy | 215 |