

Obsah

ÚVOD	9
Jak se v knize orientovat	11
1. CO JE VLASTNĚ DOKONALOST?	13
Barbie a Ken	13
<i>Přirozené vnímání krásy</i>	14
<i>Kulturní normy</i>	16
<i>Proč se dětem líbí velké oči</i>	18
<i>Infantilní trendy ve společnosti</i>	19
<i>Komu se to vlastně chceme podobat?</i>	20
Obchodníci s iluzemi	23
<i>Reklamní pasti: sex...</i>	23
<i>... a děti</i>	25
<i>Vyvolení</i>	26
<i>Proměna dámy v divokou šelmu</i>	29
<i>Jak se nakazit bulvárními city</i>	32
<i>Poptávka, nebo nabídka šmejdů?</i>	34
Souřadnice dokonalosti: místo, čas a způsob	38
<i>Dokonalost v antice a křesťanství</i>	40
<i>Kulturní rozdíly</i>	43

<i>Dokonalá žena 21. století</i>	45
<i>Můžeme mít všechno?</i>	49
<i>Dokonalý život – nebo dokonalé divadlo?</i>	54
<i>Poslouchej žízeň – i když máš právě hlad</i>	58
<i>Selfie self</i>	60
2. KDO JSTE?	65
Vývoj identity aneb Jak vzniká naše „já“	68
<i>Selfobjektní vztahy: „já“ versus svět</i>	69
<i>Richard Lví srdce</i>	73
<i>Vztahová vazba (attachment) a její poruchy</i>	78
• Nezdravé typy vztahové vazby	80
Děti – květy našeho života	83
<i>O neposlušném poníkovi</i>	83
<i>Vývoj „já“ v batolecím a předškolním období</i>	86
• Infantilní narcismus	87
• Proč jsou narcisové nešťastní	89
• Rady rodičům batolat	91
• Malí čarodějové a velcí diktátoři	93
• Není narcis jako narcis	95
<i>Zahrádka rodičovské ctižádosti</i>	97
• Narcis stokrát jinak	98
• Tráva a jiný plevel	101
Kdo jsou ti druzí?	103
<i>Co můžete vidět v očích jiných lidí?</i>	106
<i>Co můžete vyhrát?</i>	109

Neplánovaná odbočka – noční můra všech obsedantů	111
<i>Inženýrská odysea</i>	113
• Jak prohrát závod s vlastní dokonalostí	116
<i>Dokonalost na druhou</i>	119
Hra ještě nekončí	121
<i>Zrcadlové obrazy aneb „Peklo, to jsou ti druzí“</i>	123
<i>Naše „druhé já“</i>	125
<i>Zrcadlo v zrcadle</i>	128
3. HONBA ZA DIAMANTEM	131
Potřebujete psychologa?	132
<i>Koučuji, koučuješ, koučujeme</i>	135
Člověk potřebuje něco milovat	139
<i>Co je to úspěch?</i>	141
<i>Jak se žije slavným</i>	143
Kde hledat své štěstí aneb Žijte in the zone	145
SHRNUTO DO PUNTÍKU	150