

Obsah

Úvod: Nietzscheho šosáci5

Část první: Co se skrývá pod maskou

Kapitola 1: Jak perfekcionisté fungují13

Kapitola 2: Sporné pátrání po dokonalosti36

Kapitola 3: Kořeny perfekcionismu: Vnitřní já52

Kapitola 4: Když nelibé jednoduše neexistuje71

Kapitola 5: Jemná mechanika stroje:
Co říká psychologický výzkum?90

Část druhá: Moc masky

Kapitola 6: Společnost a výkon111

Kapitola 7: Krásní a zdraví127

Kapitola 8: Posedlost krásou140

Kapitola 9: Perfekcionismus ve výchově a partnerství156

Část třetí: Osvobození od masky

Kapitola 10: Psychoterapie:
Od sebepoznání ke změně břišních pocitů185

Kapitola 11: Tolerance nedokonalosti
jako princip terapie203

Kapitola 12: Perfekcionista na pohovce221

Poznámky231

Seznam literatury232