

Obsah

O autorce	10
Předmluva: Vždy perfektní a bezchybný výkon?	11
Úvod: Co je to vlastně perfekcionismus?	13
1. Příčiny	17
Je perfekcionismus jen naučeným chováním?	17
Jak se perfekcionismus projevuje	20
2. Zjednodušte si život – nebo ne?	23
Sklon ke zjednodušování	23
Proč mozek vidí jen černobíle	23
<i>Jednoduše není jednodušší</i>	24
S myšlenkou do šuplíku a vyřízeno!	25
Extrémní zjednodušování	26
Pryč se zjednodušováním	27
Jak je to s naším postojem	27
Změna úhlu pohledu	28
3. Zpomalte – stačí dobře, ne perfektně!	33
Pilné včeličky ve firmě	33
Pracovat do úpadu	34
Proč se z pilné včeličky nikdy nestane královna	35
<i>Sebeprezentace</i>	35
<i>Produktivita</i>	35
<i>Umění vést</i>	36
<i>Schopnost přijímat kritiku</i>	36
Snižte si latku	37
Já určuji, co je dostatečně dobré	37
Přesvědčte sami sebe o opaku	39

Nastavení laťky	41
Ne vždy příjemní šéfové	43
Rozhovory o zpomalování	43
Je třeba se umět prodat	45
Perfekcionista – sám sobě nejhorším šéfem	45
Nebeský účetní	46
Touha kontrolovat	46
Vaše silné a slabé stránky	47
<i>Silné stránky</i>	47
<i>Slabé stránky</i>	49
4. Myslím, tedy jsem?	51
Zdravé přemýšlení, nebo thinkaholismus?	51
Z lásky k detailu	52
Thinkaholismus v praxi	53
Jen žádnou paniku!	55
Pesimismus... ..	55
...a další katastrofy	57
5. Je perfekcionismus ekonomický problém?	61
Firmami se šíří strach	61
Pohádka o zvýšení efektivity	63
Dělej chyby – buď podnikatelem!	65
6. Mýlit se je lidské	67
Záleží na reakci	67
Marná snaha	67
Totální debakl	69
Konstruktivně místo destruktivně	70
Chyby, které ničí kariéru	72
Lež má krátké nohy	72
Kultura práce s chybou – víc než jen pouhá fráze?	74
7. Přistižen při činu – co teď?	77
Málo odolný vůči kritice	77
Mají druzí vždycky pravdu?	78
Buďte sebevědomější!	79
Absolutní přehánění	79
<i>Jak si brát kritiku méně osobně</i>	80
<i>Správná reakce</i>	81

Zpochybňujte kritiku	82
Tlak, který žádným tlakem není	84
Nejlepší způsob, jak si zkazit radost z práce	84
Strach říci ne?	85
Pomoc, něco ode mě chce!	86
Vlastní nátlak	87
<i>Příčiny</i>	87
<i>Aby neutrpělo sebevnímání</i>	88
Manipulátoři v akci	88
Jen zdánlivě milí	88
<i>Trik s nenahraditelností</i>	89
<i>Hrozby a jiné špatnosti</i>	89
<i>Techniky kladení otázek</i>	90
<i>Morální vydírání</i>	91
Bránit se – nebo ne?	92
8. Nebojte se rozhodovat!	95
Vyhýbací strategie	95
Rozhodnout je vždy lepší	96
Špatný příklad	97
Optimální strategie	98
Cíle	98
Alternativy	101
Fakta, nic než fakta	102
Moc čísel	104
Není čas – a co teď?	107
Rozum, nebo intuice?	107
Když intuice klame	108
9. Stodesetiprocentní lež	111
Kolotoč pro křečky místo žebříku ke kariéře	111
Kdy jsme skutečně produktivní?	114
Všeho moc škodí	116
10. Jak důležitý je vlastně pořádek?	119
Pedanterie	119
Samoučelný pořádek	119
Posedlost pravidly	121
Rigidita	122

Zajatcem vlastního systému	122
Nepořádný z lásky k pořádku	123
Zkrátka neefektivně	123
Jak všechno zvládnete	124
Systém ukládání	125
Archivace	126
11. Hlavně se nestresovat!	127
Stresové faktory	127
Tlak zvenčí	127
Stres vlastní výroby	128
Relaxace	130
Co můžete dělat?	130
Relaxace během dne	131
12. Čas jsou peníze	135
Hlavní problém perfekcionistů – nedostatek času	135
Strach určit si priority	135
Pozor na žrouty času typické pro perfekcionisty	136
<i>Strach, že jsme postradatelní</i>	137
<i>Prokrastinace – strach před horou práce</i>	137
<i>Ty nároky jsou zkrátka nesplnitelné</i>	138
<i>Co si perfekcionista jednou umane...</i>	138
Dělejte to lépe!	139
Co je důležité	139
Analýza	140
Určujte si priority	142
<i>Většina důležitých věcí nespěchá a většina věcí,</i> <i>které spěchají, není důležitá!</i>	142
Žroutům času nedejte šanci	143
<i>Práce v blocích</i>	144
<i>Jak postupovat proti prokrastinaci</i>	145
Denní program – dobrý plán je polovinou úspěchu	146
<i>Pořadí úkolů</i>	146
<i>Dělejte si to tak, jak chcete!</i>	146
<i>Budte důslední</i>	147
<i>Pozor na výkonnostní křivky</i>	147

13. Falešná dokonalost	149
Řekni mi, co děláš, a já ti řeknu, jaký jsi	150
Perfektní pracovník	152
Komunikační deficit	155
14. Nekomplikujte si život	159
Neustále vysoká očekávání	159
Jen já vím, co je správně?	159
<i>Nekompromisní do morku kostí</i>	160
<i>Důvěřuj, ale prověřuj</i>	162
<i>Od čtenáře myšlenek po jasnovidce</i>	164
<i>Mýtus nenahraditelnosti</i>	164
Touha po uznání	166
<i>Hlavně nepřiznat slabiny</i>	167
<i>Vyhraje jen nejlepší</i>	167
Když se vrátí bumerang	168
Smysl pro spravedlnost a morální nároky	168
Pozor, jde paní kritická	169
Bumerangový efekt	172
15. Bez show to nejde	175
Nenechte se přistihnout	175
Méně je víc – vážně!	176
Dobré argumenty	176
Co dokáží gesta, mimika a hlas	177
Slovní sebeobrana	178
Pracujte na 80 místo na 110 procent	180
Musíme být trochu herci	181
Jednoduché techniky sebeprezentace	181
Proč to mají perfekcionisté se šéfy těžké	182
To zvládnete!	183
16. Skutečně chcete být dokonalí?	185
Literatura	187