

# Obsah

---

PERFEKCIONISMUS: RECEPT NA CHRONICKÝ POCIT NEŠTĚSTÍ .....	11
JMENUJI SE DAMON A LÉČÍM SE Z PERFEKCIONISMU .....	13
ADAPTIVNÍ VS. NEADAPTIVNÍ PERFEKCIONISMUS .....	15
ZPŮSOB UVAŽOVÁNÍ PERFEKCIONISTY (PROČ SE SNAŽÍME O DOKONALOST) .....	19
CO SE DOZVÍTE V TĚTO KNIZE .....	23
JAK MÍT Z TĚTO KNIHY CO NEJVĚTŠÍ UŽITEK .....	27
<b>ČÁST I: 12 ZPŮSOBŮ, JAK PERFEKCIONISMUS NEGATIVNĚ OVLIVŇUJE VÁŠ ŽIVOT .....</b>	<b>29</b>
Č. 1 – JSTE KVŮLI NĚMU MÉNĚ PŘIZPŮSOBIVÍ VŮČI MĚNÍCÍM SE OKOLNOSTEM .....	31
Č. 2 – POSILUJE VE VÁS PŘÍSTUP „VŠECHNO, NEBO NIC“ .....	33
Č. 3 – ODRAZUJE VÁS OD PŘIJETÍ RIZIKA .....	35
Č. 4 – JE ŽIVNOU PŮDOU PRO NEGATIVNÍ VNITŘNÍ DIALOG .....	37
Č. 5 – NARUŠUJE VAŠI SCHOPNOST ROZHODOVAT SE .....	39
Č. 6 – PODPORUJE VÁS V PROKRASTINACI .....	41
Č. 7 – ZVYŠUJE HLADINU VAŠEHO STRESU .....	43
Č. 8 – OMEZUJE VAŠI KREATIVITU .....	45
Č. 9 – VYVOLÁVÁ VE VÁS ZMATEK, POKUD SE OBJEVÍ NEČEKANÉ PROBLÉMY .....	47
Č. 10 – MŮŽE VE VÁS VYVOLAT OTRÁVENOST, ÚZKOST A DEPRESI .....	49
Č. 11 – MŮŽE NARUŠOVAT VAŠE VZTAHY .....	51
Č. 12 – NUTÍ VÁS, ABYSTE SE LIDEM SNAŽILI ZAVDĚČOVAT .....	53
<b>ČÁST II: 10 PŘÍZNAKŮ TOHO, ŽE SE PERFEKCIONISMUS VYMKL VAŠÍ KONTROLE .....</b>	<b>55</b>
PŘÍZNAK Č. 1 – NESCHOPNOST DOSAHOVAT VAŠICH CÍLŮ VÁS DEPRIMUJE .....	57
PŘÍZNAK Č. 2 – ÚSPĚCH VÁM JEN MÁLOKDY, POKUD VŮBEC, PŘINÁŠÍ RADOST .....	59



PŘÍZNAK Č. 3 – ZAMĚŘUJETE SE POŘÁD NA TO, CO JSTE UDĚLALI ŠPATNĚ, A NE NA TO, CO SE VÁM Povedlo .....	61
PŘÍZNAK Č. 4 – KDYŽ NĚKDO UPOZORNÍ NA NĚJAKOU VAŠI CHYBU, BRÁNÍTE SE .....	63
PŘÍZNAK Č. 5 – ŽÁDOST O POMOC POVAŽUJETE ZA DŮKAZ SLABOSTI ....	65
PŘÍZNAK Č. 6 – ODMÍTÁTE DELEGOVÁNÍ NEBO OUTSOURCING, PROTOŽE MUSÍTE MÍT VŠE POD KONTROLOU .....	67
PŘÍZNAK Č. 7 – KDYŽ UDĚLÁTE CHYBU, NEDOKÁŽETE SE PŘES NI PŘENĚST A JÍT DÁL .....	69
PŘÍZNAK Č. 8 – ČASTO VÁS PARALYZUJE NEROZHODNOST A PASIVITA .....	71
PŘÍZNAK Č. 9 – DRUHÝM LIDEM SE S VÁMI TĚŽKO SPOLUPRACUJE, PROTOŽE TRVÁTE NA TOM, ŽE URČITÉ VĚCI SE BUDOU DĚLAT URČITÝM ZPŮSOBEM .....	73
PŘÍZNAK Č. 10 – MÁTE PROBLÉM DOKONČOVAT PROJEKTY .....	75
NEOHLÁŠENÝ TEST: JAK ZÁVAŽNOU FORMOU PERFEKCIONISMU TRPÍTE? .....	77

<b>ČÁST III: KOMPLEXNÍ AKČNÍ PLÁN PRO PŘEKONÁNÍ PERFEKCIONISMU .....</b>	<b>81</b>
UVĚDOMTE SI, ŽE DOKONALOST JE JEN ILUZE .....	83
UZNEJTE, ŽE SNAHA O DOKONALOST VÁM ŠKODÍ .....	85
ZVYKNĚTE SI ZPOCHYBŇOVAT SVÉHO VNITŘNÍHO KRITIKA .....	88
DOVOLTE SI DĚLAT CHYBY .....	90
DEJTE SI SVOLENÍ ZMÝLIT SE .....	93
USTUPTĚ ZE SVÝCH NESMYSLNĚ VYSOKÝCH POŽADAVKŮ .....	95
PŘEHODNOŤTE (A V PŘÍPADĚ POTŘEBY ZMĚŇTE) SVÁ OČEKÁVÁNÍ .....	98
NEZAPOJUJTE SE DO SOUTĚŽENÍ .....	101
PŘIPOMÍNEJTE SI, ŽE TOMU NIKDO ZASE TAK VELKOU POZORNOST NEVĚNUJE .....	103
BUĎTE OCHOTNÍ OPOUŠTĚT SVOU KOMFORTNÍ ZÓNU .....	105
ŽIJTE PODLE PRAVIDLA 80/20 .....	108
DĚLEJTE CHYBY ÚMYSLNĚ .....	111
DĚLEJTE NĚCO, CO VÁM MOC NEJDE .....	113
PŘERÁMUJTE SVÉ VNÍMÁNÍ KRITIKY .....	116

PROMĚŇTE SE Z PERFEKCIONISTY V „OPTIMALISTU“ .....	119
ÚKOLŮM A PROJEKTŮM PŘIDĚLTE URČITÝ ČAS .....	122
BERTE SVŮJ SEZNAM ÚKOLŮ JAKO HERNÍ PLÁN .....	125
HLEDEJTE INSPIRACI PROPOJENÍM S JINÝMI LIDMI .....	128
<i>Voltaire</i>	
ZÁVĚREČNÉ MYŠLENKY OHLEDNĚ RADOSTI Z NEDOKONALOSTI .....	131
<i>„Perfekcionismus je bláznovská nádej.“</i>	
LÍBILA SE VÁM TATO KNIHA? .....	133
O AUTOROVĚ .....	135
<i>Elizabeth Gilbertová</i>	
DALŠÍ KNIHY OD DAMONA ZAHARIADESE .....	139