

# Obsah

<b>Předmluva</b> . . . . .	9
<b>Úvod</b> . . . . .	11
Kapitola 1	
<b>Co je perfekcionismus?</b> . . . . .	14
Jak pochopit perfekcionismus . . . . .	14
Jak se perfekcionismus projevuje ve vašem životě . . . . .	18
Perfekcionistické myšlení . . . . .	20
Shrnutí . . . . .	21
Kapitola 2	
<b>Jak vypadá perfekcionismus ve vašem životě</b> . . . . .	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	
<b>Odhalte kořeny svého perfekcionismu</b> . . . . .	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	
<b>Od strachu k odvaze</b> . . . . .	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

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

## Kapitola 6

<b>Od prokrastinace k dotahování věcí do konce . . . . .</b>	<b>89</b>
Proč prokrastinujeme . . . . .	89
Proč je prokrastinace problém? . . . . .	92
Zpochybňte své perfekcionistické myšlení . . . . .	95
Snižte přetížení, zvyšte motivaci . . . . .	98
Chovejte se k sobě laskavě . . . . .	105
Shrnutí . . . . .	106

## Kapitola 7

<b>Od vytíženosti k vědomému bytí . . . . .</b>	<b>107</b>
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

<b>Od snahy zavděčit se k asertivitě . . . . .</b>	<b>132</b>
Co znamená snaha se zavděčit? . . . . .	132

Copak není správné pomáhat lidem? . . . . .	133
Jak se naučit asertivitě . . . . .	136
Shrnutí . . . . .	147
Kapitola 9	
<b>Od hněvu ke klidu . . . . .</b>	<b>148</b>
Co je hněv a proč na tom záleží? . . . . .	148
Jak přetvořit svůj hněv . . . . .	155
Shrnutí . . . . .	160
Kapitola 10	
<b>Od kritiky k přijímání ostatních . . . . .</b>	<b>161</b>
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	
<b>Od viny k sebepěči . . . . .</b>	<b>175</b>
Co je sebepěče? . . . . .	175
Jak zpochybnit perfekcionistické myšlenky o sebepěči . . . . .	178
Jak si vytvořit plán sebepěče? . . . . .	180
Shrnutí . . . . .	186
Kapitola 12	
<b>Od studu ke spojení . . . . .</b>	<b>187</b>
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	
<b>Jak to dát všechno dohromady</b> . . . . .	199
Jak si udržet motivaci . . . . .	199
Udržení změny . . . . .	204
Shrnutí . . . . .	209
<b>Poděkování</b> . . . . .	210
<b>Přílohy</b> . . . . .	211
<b>Odkazy</b> . . . . .	215