

Spis treści

Wstęp.....	8
1. Czym jest perfekcjonizm?.....	11
Typy perfekcjonizmu.....	12
Czy jesteś perfekcjonistą?	16
Wada czy zaleta?	18
Zdrowy i niezdrowy perfekcjonizm	23
Studium przypadku: Andrzej – nierealne cele.....	27
2. Pułapki myślenia perfekcjonistów	33
Automatyczne myśli	34
„Wszystko albo nic”.....	39
Strach przed popełnianiem błędów	42
Koncentracja na negatywnych aspektach i katastrofizowanie	46
Nierealistyczne cele.....	48
Uzależnienie od opinii innych	52
Studium przypadku: Hania – warunkowa akceptacja.....	56
3. Wpływ stylów wychowawczych na powstawanie perfekcjonizmu.....	61
Jak powstają zachowania perfekcjonistyczne?.....	62
Geny czy wychowanie?	63
Perfekcjonistyczni rodzice	66
Rola matki i ojca w powstawaniu perfekcjonizmu	72
Studium przypadku: Ewa – krytyczni rodzice.....	79

4. Doskonałość w życiu.....	85
Perfekcjonizm w relacjach interpersonalnych.....	86
Perfekcjonista w związkach intymnych.....	91
Perfekcjonista w pracy.....	93
Studium przypadku: Joanna – brak satysfakcji z pracy.....	101
5. Związek perfekcjonizmu z cechami osobowości. ...	105
Cena bycia idealnym a typy osobowości.....	106
Perfekcjonizm i sumienność.....	111
Perfekcjonista neurotyczny.....	115
Zwolennicy stałości i zwolennicy zmienności.....	120
Nadmierny krytycyzm.....	124
Studium przypadku: Jola – poleganie tylko na sobie.....	128
6. Zachowania powiązane z perfekcjonizmem.....	133
Perfekcjonizm jako przyczyna odkładania spraw.....	134
Perfekcjonizm a „maksymalizm” i „usatysfakcjonowanie” ..	138
Perfekcjonizm w kontekście kultury, mediów i zmian.....	144
Studium przypadku: Monika – odkładanie na później i niezdycydowanie.....	148
7. Perfekcjonizm, który prowadzi do innych problemów.....	153
Perfekcjonizm jako przyczyna obsesji, depresji i zaburzeń odżywiania.....	154
Kiedy perfekcjonizm utrudnia osiągnięcie sukcesu.....	165
Zamartwianie się i poczucie winy.....	168
Studium przypadku: Anna – obawy związane z przyszłością.....	172
8. Strategie zmiany myślenia i zachowań.....	177
Przyjrzyj się sobie – ćwiczenia.....	178
Znajdź swoją drogę i cel.....	183
Żyć z niedoskonałościami.....	189
Modyfikowanie oczekiwań.....	194
Prowadzenie dziennika myśli i uczuć.....	196
Zarządzanie czasem.....	199
Zamiana perfekcjonizmu „niezdrowego” na „zdrowy”.....	202

Nie porównuj się do innych	209
Adam – brak akceptacji niepowodzeń	210
Anna – wszystko pod kontrolą	213
Tomasz – „powinieniem” i „należy”	214
Zakończenie	222
Arkusze	224
Bibliografia	236