

SPIS TREŚCI

.....

Przedmowa	9
Wstęp	13
Rozdział 1. Cena dążenia do bycia najlepszym	19
Rozdział 2. Kiedy perfekcjonizm płacze ci się pod nogami	37
Rozdział 3. Zaakceptuj hałas, nie poddając się mu	51
Rozdział 4. Zrób miejsce poczuciu niedoskonałości	77
Rozdział 5. Pozwól swoim etykietom i narracjom odejść	93
Rozdział 6. Ustal, co tak naprawdę się liczy	113
Rozdział 7. Skupić się na procesie, nie na celu	131
Rozdział 8. Okazywanie dobroci samemu sobie	149
Rozdział 9. Żyj tak, jak chcesz	173
Rozdział 10. Jak pozostać na ścieżce swojego wyboru	209
Podziękowania	225
Notki biograficzne	227
Bibliografia	229
Przypisy	231