

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie: Perfekcjonizm to potęga	11
Quiz: Którym typem perfekcjonistki jesteś?	18
1 WAŻNA WIEDZA	23
Pięć typów perfekcjonistów	
2 DOCENIAJĄC SWÓJ PERFEKCJONIZM	53
Jak zacząć korzystać z przewagi, którą daje ci niepowstrzymane dążenie do wybitności	
3 PERFEKCJONIZM JAKO SCHORZENIE, RÓWNOWAGA JAKO ODTRUTKA, KOBIETY W ROLI PACJENTEK	79
W jaki sposób kobiece ambicje oraz dążenie do władzy przedstawia się jako patologię	
4 PERFEKCJONIZM POD MIKROSKOPEM	104
Głębsze zrozumienie zjawiska oraz płynność pojęcia zdrowia psychicznego	
5 SEDNO SPRAWY LEŻY GDZIE INDEJ	169
Twój perfekcjonizm w podejściu do życia nie jest problemem. Jest nim to, że się biczujesz, kiedy coś pójdzie źle	
6 PAMIĘTASZ TO UCZUCIE, KIEDY DOSTAŁAŚ Z CZEGOŚ PIĄTKĘ MINUS? PODOBNI ZADZIAŁA MOJA RECEPTA	204
Odpuść, pozwól sobie na potknięcia i traktuj samą siebie z empatią, choćby nie wiem co	

7 KILKA NOWYCH MYŚLI, DZIĘKI KTÓRYM PRZESTANIESZ SIĘ ZAMARTWIAĆ	244
Dziesięć kluczowych zmian perspektywy, dzięki którym zaczyniesz odnosić sukcesy w codziennym funkcjonowaniu	
8 KILKA NOWYCH ZAJĘĆ, DZIĘKI KTÓRYM PRZESTANIESZ SIĘ PRZEMĘCZAĆ	299
Osiem przeznaczonych dla różnych typów perfekcjonistów strategii zachowań, dzięki którym wyrobisz sobie nawyki pielęgnacyjne umożliwiające długofalowy rozwój	
9 JESTEŚ WOLNA. CO TERAZ?	342
Daj sobie przyzwolenie na radość z życia – i to od dziś	342
Posłowie	389
Od autorki	391
Podziękowania	395
Przypisy	403