

Prolog.....	11
1. CZYM JEST PERFEKCJONIZM?	
Nasza ulubiona wada.....	17
Powiedz, że jestem wystarczający.....	31
2. CO ROBI Z NAMI PERFEKCJONIZM?	
Co cię nie zabije.....	57
Zacząłem coś, czego nie mogłem skończyć	73
Ukryta epidemia.....	91
3. SKĄD BIERZE SIĘ PERFEKCJONIZM?	
Jedni perfekcyjniści są więksi od innych.....	103
Czego nie mam	119
Co umieściła w swoim poście.....	137
Po prostu jeszcze sobie nie zasłużyłeś	155
Perfekcjonizm zaczyna się w domu	177
Zabieganie to długie słowo.....	191
4. JAK POGODZIĆ SIĘ Z NIEDOSKONAŁOŚCIĄ W KRAINIE WYSTARCZAJĄCO DOBREGO?	
Zaakceptuj siebie.....	211
Postscriptum dla postperfekcjonistycznego społeczeństwa.....	227
PODZIĘKOWANIA	253
PRZYPISY KOŃCOWE	255