

# Spis treści

Podziękowania .....	7
Przedmowa .....	9
Wprowadzenie .....	15
1. Perfekcjonizm – dobry czy zły? .....	25
2. Perfekcjonizm i wiara .....	45
3. Perfekcjonizm i osobowość .....	65
4. Zmiana nastawienia .....	81
5. Zmiana rzeczywistości .....	103
6. Osiągnięcie doskonałości .....	121
7. Trening wdzięczności .....	139
8. Trening współczucia .....	161
Posłowie: obranie kursu na przyszłość .....	185
Aneks 1: Modlitwy i medytacje .....	191
Aneks 2: Bardziej praktyczna pomoc .....	195
Aneks 3: Polecane książki o perfekcjonizmie i innych problemach związanych z zawężonymi wobec siebie standardami życia ...	203