

Spis treści

1.	Natura i przyczyny perfekcjonizmu	1
2.	Badania nad leczeniem perfekcjonizmu	11
3.	Perfekcjonizm w zaburzeniach psychicznych	24
4.	Perfekcjonizm jako proces transdiagnostyczny	44
5.	Ocena perfekcjonizmu	54
6.	Planowanie leczenia, praca domowa i superwizja	89
7.	Poznawczo-behawioralny model perfekcjonizmu oraz konceptualizacja we współpracy z klientem	113
8.	Przymierze terapeutyczne i zaangażowanie	133
9.	Samoobserwacja, psychoedukacja i ankiety	149
10.	Błędy w myśleniu	171
11.	Strategie poznawcze	189
12.	Eksperymenty behawioralne	203
13.	Samoocena i samokrytyka	231
14.	Prokrastynacja i zarządzanie czasem	257

15. Zapobieganie nawrotom	275
16. Nowe podejścia w leczeniu perfekcjonizmu	281
Załącznik 1. Źródła	287
Załącznik 2. Karty pracy	297
Załącznik 3. Narzędzia samooceny	347
Piśmiennictwo	381
Skorowidz	403