

## PERFEKCJONIZM E-book



Cena: 42,90 PLN

### Opis słownikowy

Autor	Sharon Martin
ISBN	978-83-8258-004-4
Rok wydania	2023
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w ciągu 1 godziny

### Tabela cech produktu

Liczba stron w wersji papierowej	264
Tytuł oryginału	The CBT Workbook for Perfectionism: Evidence-Based Skills to Help You Let Go of Self-Criticism, Build Self-Esteem, and Find Balance
Przekład	Agata Błaż
Redakcja merytoryczna	dr Artur Kołakowski

### Opis produktu

**Sharon Martin** – psychoterapeutka specjalizująca się w terapii problemów interpersonalnych oraz w pracy z osobami zmagającymi się z perfekcjonizmem, niskim poczuciem własnej wartości i współuzależnieniem. Pracuje w nurcie poznawczo-behawioralnym, opartym na uważności i samowspółczuciu. W portalu „Psychology Today” prowadzi blog „Conquering codependency”. Jest autorką książki The better boundaries workbook.

#### PATRONAT

Polskie Towarzystwo Terapii Poznawczej i Behawioralnej  
Joanna Walczak  
Szkoła Psychoterapii Crescentia  
Psychologiczne Ciekawości

## SPIS TREŚCI

Przedmowa  
Podziękowania  
Wstęp

### **Rozdział 1**

Czym jest perfekcjonizm?

### **Rozdział 2**

Jak perfekcjonizm przejawia się w twoim życiu?

### **Rozdział 3**

Z czego wynika twój perfekcjonizm?

### **Rozdział 4**

Od lęku do odwagi

### **Rozdział 5**

Od samokrytycyzmu do samowspółczucia

### **Rozdział 6**

Od prokrastynacji do działania

### **Rozdział 7**

Od zabiegania do uważnej obecności

### **Rozdział 8**

Od zadowalania innych do asertywności

### **Rozdział 9**

Od złości do spokoju

### **Rozdział 10**

Od krytyki do akceptacji

### **Rozdział 11**

Od poczucia winy do troski o siebie

### **Rozdział 12**

Od wstydu do bliskości

### **Rozdział 13**

Dalsza praca

### **Aneks A**

Zniekształcenia poznawcze

### **Aneks B**

Pytania służące kwestionowaniu perfekcjonistycznego myślenia

### **Aneks C**

Słowa opisujące uczucia

### **Aneks D**

Sposoby dbania o siebie

Bibliografia