

Indice

Introduzione alla seconda edizione 5

Parte

1

Il perfezionismo

Capitolo 1. Informazioni generali sul perfezionismo 13

Capitolo 2. Le origini del perfezionismo 21

Capitolo 3. I meccanismi di mantenimento
del perfezionismo 27

Capitolo 4. Perfezionismo e disturbi psicologici..... 43

Capitolo 5. Il trattamento del perfezionismo..... 51

Parte

2

Una guida per affrontare il perfezionismo

Capitolo 6. Prepararsi al cambiamento..... 61

Capitolo 7. Iniziare il cambiamento 77

Capitolo 8. Aumentare l'importanza di altri domini
di autovalutazione 87

Capitolo 9. Affrontare i check della prestazione e i
comportamenti controproducenti..... 93

Capitolo 10. Affrontare la procrastinazione 103

Capitolo 11. Affrontare gli evitamenti 113

Capitolo 12. Affrontare gli errori di ragionamento 119

Capitolo 13. Decentrarsi dallo stato mentale del
perfezionismo..... 133

Capitolo 14. Terminare il programma e prevenire
le ricadute 141

Appendici

Appendice 1. Procedure e strumenti del programma.....	151
Appendice 2. Consigli ai terapeuti su come utilizzare il programma.....	155
Appendice 3. Consigli per familiari e amici	159
Appendice 4. Indirizzi utili.....	163