

4 93758

159.925

Преводът е направен по изданието:

Thomas Curran

**THE PERFECTION TRAP**

*The Power of Good Enough in a World  
that Always Wants More*

Cornerstone Press

A part of the Penguin Random House group of companies

Copyright © Thomas Curran, 2023

All rights reserved.

2  
877  
26

БИБЛИОТЕКА - УНСС

Инв. №



120000133950

- 133951

© Издателство „Изток-Запад“, 2024

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© Румяна Автанска, превод, 2024

© Татяна Йович, оформление на корицата, 2024

ISBN 978-619-01-1378-2

УНСС  
СОФИЯ

№ 114894

# Томас Къран

# Капанът на перфекционизма

*Как да си достатъчно добър в свят,  
който винаги иска повече*

**НЕ СЕ ИЗНАСЯ**

Превод от английски  
*Румяна Автанска*



# СЪДЪРЖАНИЕ

Увод. ....	9
------------	---

## Част I

### Какво е перфекционизмът?

1. Любимият ни недостатък .....	15
2. Кажете ми, че съм достатъчно добър.....	29

## Част II

### Какво прави с нас перфекционизмът?

3. Това, което не те убива.....	55
4. Започнах нещо, което не можах да довърша .....	69
5. Скрытата епидемия .....	87

## Част III

### Как се появява перфекционизмът?

6. Някои перфекционисти са по-педантични от други .....	101
7. Това, което ми липсва .....	119
8. Какво публикува тя .....	137
9. Просто още не сте го заслужили .....	155
10. Перфекционизмът започва от дома.....	179
11. „Бутане“ е шестбуквена дума.....	191

## Част IV

**Как да приемем несъвършенството в Държавата  
на достатъчно добрите?**

12. Приемете се такива, каквито сте.....	211
13. Послепис за постперфекционистичното общество.....	227
Благодарности.....	254
Бележки.....	256