

This is a translation of CCI materials:
„Perfectionism in Perspective: Overcoming Perfectionism“, 2009.

It was translated by employees of JSC „Romuvos klinika“,
but not reviewed/endorsed by CCI
(„Centre for Clinical Interventions“, Western Australia).

Žvilgsnis į perfekcionizmą



Kaunas, 2014

Metodinę medžiagą „ŽVILGSNIS Į PERFEKCIONIZMĄ“ paruošė vakarų Australijos Klinikinių intervencijų centro darbuotojai.

Gavę centro leidimą, visus 9 skyrius į lietuvių kalbą išvertė UAB „Romuvos klinika“ darbuotojai (žr. sąrašą žemiau). Klinikinių intervencijų centras vertimo neredagavo ir už vertimo turinį neatsako.

Mokslinė vertimo redaktorė: Aistė Pranckevičienė

Atsakingoji redaktorė: Inga Čėsnaitytė

Vertė: Zita Alseikienė, Rūta Butkutė, Inga Čėsnaitytė, Daiva Deltuvienė, Mindaugas Jasulaitis, Aistė Pranckevičienė

Kalbos redaktorė: Auksė Urbonienė

Maketuotoja: Asta Dambravaitė-Raškevičienė

Šio leidinio tikslas padėti Jums suprasti, kokios naudos galima tikėtis bei ką galima prarasti būnant perfekcionistu. Mes nenorime, kad Jūs visiškai atsisakytumėte sau keliamų aukštų reikalavimų, tačiau kviečiame išmokyti, kaip kelti sau naudingus ir prasmingus tikslus. Leidinys sudarytas iš devynių skyrių, kuriuos galite atlikti savarakiškai arba su kognityvinės ir elgesio terapijos specialisto pagalba. Dirbkite iš eilės. Tik iki galo užbaigę vieną skyrių imkitės naujo! Kiekviename skyriuje rasite informacijos apie perfekcionizmą, praktinius užduočių lapus ir Jums rekomenduojamus pratimus arba veiklas.

Neskubėkite ir prisiminkite, kad neprivalote šių skyrių atlikti tobulai!

Leidimą parėmė VšĮ „Psichikos sveikatos institutas“

Tiražas 300 egz.

Spausdino UAB „Palemono spaustuvė“