

# Indice

Prefazione	IX
Prefazione dell'autrice	XI
Prefazione all'edizione italiana	XV
Introduzione	1

## **PARTE I**

### **Comprendere la depressione mascherata dal perfezionismo**

Capitolo 1. Cos'è la depressione mascherata dal perfezionismo?	9
Capitolo 2. Coping sani, depressione e depressione mascherata dal perfezionismo	27
Capitolo 3. Superare lo stigma e riconoscere la depressione mascherata dal perfezionismo in te stesso	41

## **PARTE II**

### **Le cinque fasi della guarigione.**

#### *Consapevolezza, impegno, confronto, connessione, cambiamento*

Fase 1. Raggiungere la consapevolezza	61
Fase 2. Assumersi l'impegno	70

Fase 3. Sfidare le proprie regole	82
Fase 4. Connettersi con il dolore emotivo per guarire	94
Fase 5. Spostare il focus dalla perfezione alla vera felicità	111

### **PARTE III** **Vivere il tuo vero sé**

Capitolo 4. Crescere nella tua nuova pelle imperfetta	131
Capitolo 5. Romper il silenzio e scoprire una vita più felice	146
Ringraziamenti	159
Risorse	163
Bibliografia	165
Autrice	167
Quando la tua vita sembra perfetta, ma stai silenziosamente cadendo a pezzi	169