

Bez šećera coaching

PERFEKCIONIZAM

Lekcija: Kako se rešiti nekorisnog perfekcionizma



Često se hvalimo time što smo perfekcionista.
Ova konstatacija bi drugima trebalo da kaže da
smo temeljni, odgovorni, ništa ne prepuštamo
slučaju...

Nažalost, druga strana perfekcionizma sazdana
je od straha, strepnje, brige vezane za osudu,
krivicu, naprezanje do pucanja, stres i mentalno
i fizičko sagorevanje.





Kako se osloboditi perfekcionizma?

Evo kako:

- Modelovati standarde. Idealno ne postoji. Postoji samo DOVOLJNO DOBRO.
- Zapamti, nisi u trci za Pulicera, ono što radiš ne mora biti konačno. Imaš pravo na grešku.



PS



- Napravi ček-listu. Perfekcionisti uvek imaju "još nešto da završe", "još neko dostignuće" da postignu. Lista će ti pomoći da se bolje strukturišeš i znaš kada je kraj, bez obzira na lični osećaj.
- Zapamti: analiza - paraliza. Previše razmišljanja o tome da li ćeš i koga zadovoljiti svojim odlukama, tera te u anksioznost. Svedi svoju misao na ono što je **TEBI** važno.



Nauči kako da prepoznaš
okidače za
perfekcionizam. U početku
zapisuj situacije u kojima
su se javljali nekorisni
porivi ili uverenja koja su
te gurala u
perfekcionizam.
Priseti se kada si poslednji
put bio zadovoljan onim
što je dovoljno dobro a ne
"perfektno". Šta si tada
uradio, kako si se ponašao,
razmišljao...

Pažljivo
odaberi
ljude čije će
ti mišljenje
biti važno.

Srećni praznici!

