

PERFEKCIONIZEM

IN SPROŠČANJE PRITISKA

Perfekcionizem je pogosto vir tesnobe, saj nas žene k nenehnemu iskanju popolnosti – standarda, ki ga ni mogoče doseči. S tem delovnim listom boš ozavestil/a, kako perfekcionizem vpliva na tvoje življenje in kako ga lahko postopoma spuščaš ter s tem zmanjšaš raven tesnobe.

- **Navodila za vajo:**

1. Prepoznavaj področja svojega življenja, kjer te perfekcionizem ovira

1. Najprej se vprašaj, kje v tvojem življenju si prizadevaš za popolnost. To je lahko na področju dela, odnosov, videza ali osebnih ciljev. Izberi 3 področja, kjer čutiš največ pritiska.

Primeri:

1. Delo: Vedno želim oddati popoln projekt in se bojim narediti napako.
2. Odnosi: Preveč se trudim biti popoln_a partner_ka, da bi ugajal/a drugim.
3. Osebni cilji: Vedno stremim k popolnemu videzu ali dosežkom.

PODROČJE 1

PODROČJE 2

PODROČJE 3



Izzovi svoja perfekcionistična prepričanja

Zdaj poskusi izzvati prepričanja, ki podpirajo tvoj perfekcionizem. Pogosto se skrivajo nerealna pričakovanja in skrajni pogledi. Vprašaj se:

- **Ali je res, da moram biti popoln/a, da bi bil/a uspešen/na ali sprejet/a?**
- **Kaj bi se zgodilo, če ne bi bil/a popoln/a?**
- **Ali sem pripravljen/a sprejeti, da je "dovolj dobro" včasih dovolj?**

