



БЕСПЛАТНЫЙ ГИД · ПЕРФЕКЦИОНИЗМ

Высокая планка или вечное «недостаточно»?

Снаружи они выглядят одинаково. Внутри ощущаются совсем по-разному.

ЧТО ВНУТРИ

- 01 Две стороны перфекционизма
- 02 Откуда берётся «надо идеально»
- 03 Вопросы для себя — с местом для ответов
- 04 Упражнение на неделю и рабочий лист

Екатерина Штейн
EKATERINA-SHTEIN.COM

Две стороны *перфекционизма*

Исследователи перфекционизма различают две его стороны. Стремление делать хорошо само по себе не вредит. Тяжело становится тогда, когда между тем, что вы сделали, и тем, что «должно быть», всегда остаётся разрыв.

ПОМОГАЕТ

Высокая планка

«Я хочу сделать хорошо»

После работы есть удовлетворение

Ошибка неприятна, но не
обесценивает вас

ВЫМАТЫВАЕТ

Вечное «недостаточно»

«Сколько бы я ни сделала, всё мало»

После работы сразу видно, что не так

Ошибка ощущается как
доказательство, что вы «не такая уж
хорошая»

Откуда берётся *«надо идеально»*

В Транзактном анализе есть понятие драйвера. Это внутреннее правило, которое человек усвоил давно, часто ещё в детстве, когда одобрение нужно было заслужить.

Один из таких драйверов называется **«Будь совершенным»**. Он звучит примерно так:

«Со мной всё в порядке, только если я сделала всё идеально».

Когда-то это правило помогало получать похвалу и чувствовать себя в безопасности. Сейчас оно включается автоматически, даже там, где идеал никому не нужен.

ПРОТИВОВЕС ДРАЙВЕРУ

«Я достаточно хороша такой, какая я есть».

Вопросы *для себя*

Это не тест и не диагностика, а повод внимательнее посмотреть на себя. Можно распечатать и писать прямо здесь.

01 Когда я заканчиваю дело, что я чувствую чаще: удовлетворение или «можно было лучше»?

02 Похвалу я принимаю или сразу обесцениваю?

03 Что, по-моему, случится, если я покажу работу неидеальной?

04 Чей голос говорит мне «недостаточно»? Мой или когда-то услышанный?

«Достаточно хорошо»

Выберите

одно небольшое дело
на этой неделе

Остановитесь

когда оно сделано на
80%. Отправьте,
покажите, закройте

Запишите

что случилось на
самом деле и чего вы
боялись

Чаще всего разница между этими двумя записями и есть то, что держит вас в напряжении.

ДЕЛО	ЧЕГО Я БОЯЛАСЬ	ЧТО СЛУЧИЛОСЬ НА САМОМ ДЕЛЕ

Хотите разобраться глубже?

На бесплатной встрече за 20 минут мы посмотрим, какой сценарий стоит за вашим «надо идеально».

ЗАПИСАТЬСЯ

Сайт: ekaterina-shtein.com · Instagram: [@ekaterina_shtein_coach](https://www.instagram.com/ekaterina_shtein_coach) · Другие материалы: ekaterina-shtein.com/materials.html

Мой формат: коучинг и обучение навыкам. Я не являюсь калифорнийским лицензированным специалистом по психическому здоровью. Материал носит образовательный характер и не заменяет помощь лицензированного специалиста.