

Czy jesteś perfekcjonistką?

Poświęć chwilę na ocenę swojego poziomu perfekcjonizmu. Zaznacz te punkty, które odnoszą się do twojego zachowania i postawy:

- ☐ Krytykanctwo: jesteś bardzo krytyczna wobec siebie i innych.
 - ☐ Bez pracy nie ma kołaczy: uważasz swój pracobolizm za rzecz chwalebną i wierzysz, że jest konieczny, by osiągnąć sukces.
 - ☐ Stres bycia gwiazdą: wcześniej nauczyłaś się, że twoje osiągnięcia dadzą pożądaną reakcję, ale pragnienie wyróżniania się pomieszało się ze strachem przed porażką. To niekończące się błędne koło stresu.
 - ☐ Śmierć przeciętności: twój strach przed byciem kimś zwykłym napędza twoją potrzebę doskonałości. Jeśli sukces na danym polu nie jest gwarantowany, wolisz nie podejmować próby.
 - ☐ Wszystko albo nic: tak naprawdę boisz się podejmować ryzyko, bo pragniesz być najlepsza, co ogranicza twoją chęć do nauki.
 - ☐ Ochrona przed odrzuceniem: z powodu intensywnego strachu przed odrzuceniem i porażką trudno ci pokazać się przed innymi ludźmi w sposób autentyczny.
 - ☐ Przeszłość jest teraźniejszością: regularnie odtwarzasz przeszłość w głowie i torturujesz się tym, co „powinno zostać” zrobione, zamiast przyjąć, że zrobiłaś, co w twojej mocy.
 - ☐ Wszystko jest osobiste: jesteś wyjątkowo uwrażliwiona na rzekomą lub prawdziwą krytykę. Nie istnieje coś takiego jak „konstruktywna krytyka”. Twoim zdaniem wszystko, co choćby odrobinę przypomina krytykę, jest atakiem.
 - ☐ Fala wstydu: dręczą cię poczucie winy i wstyd za wszelkie rzekome porażki i niedociągnięcia.
 - ☐ Paraliżujące analizowanie: nadmiernie wszystko obracasz w głowie, żeby uniknąć porażki, aż po ekstremalne przypadki prokrastynacji.
- Jeśli zaznaczyłaś pięć lub więcej punktów, masz skłonności do perfekcjonizmu. Proces nabierania mistrzostwa w stawianiu granic nie jest linearny. Ta wiedza tajemna może ci pomóc na najgorszych życiowych zakrętach i przypomnieć, że powinnaś traktować siebie łagodnie. Opuść sobie!