

Как справиться с перфекционизмом?

Проблемы, при которых человек устанавливает настолько высокие стандарты, что они не могут быть достигнуты очень похожи на перфекционизм. Перфекционизм – это не стремление к совершенству, а стремление к невозможному и недостижимому, в конечном счете, идеалу. Но правда заключается в том, что перфекционисты играют в проигрышную игру. Они склонны полагать, что все, что не соответствует совершенству, ужасно, а достигнутых успехов недостаточно. Поэтому стоит подумать о том, чтобы немного ослабить эти стандарты, снизить стресс и беспокойство, возникающие из-за столь упорных попыток быть идеальными. Я сама долгое время страдала от этой проблемы.

Первое, с чего стоит начать это научиться распознавать перфекционизм.

Нет ничего плохого в том, чтобы иметь высокие стандарты, но когда они слишком высоки, то действительно могут помешать работе, учебе, отношениям и в целом препятствовать Вам наслаждаться жизнью. Если Вам сложно понять, есть ли у вас проблемы с перфекционизмом, вам могут оказаться полезными ответы на следующие **вопросы**:

1. Есть ли у меня проблемы с соблюдением собственных стандартов?
2. Часто ли я чувствую разочарование, депрессию, тревогу или злость, пытаюсь соответствовать своим стандартам?
3. Говорили ли мне, что мои стандарты слишком высоки?
4. Мешают ли мне мои стандарты? Например, препятствуют ли они мне в соблюдении сроков, не позволяют делать что-то спонтанно?

Второе, необходимо использовать инструменты для преодоления перфекционизма.

1. Заменить самокритичные или перфекционистские мысли более реалистичными и полезными утверждениями.

Например: «Совершение ошибки не означает, что я глуп. Это лишь означает, что я такой же, как все – человек. Все совершают ошибки!» Даже если Вы не верите им сразу, достаточное повторение превратит позитивные реалистичные мысли в привычку и поможет вытеснить негативный внутренний диалог.

2. Другой взгляд на ситуацию

Например, вы можете считать себя ленивым, потому что можете тренироваться только 1 час вместо 2 часов каждый день. Научившись смотреть на ситуации так, как их видят другие люди, вы сможете изменить свои убеждения.

3. Смотреть на картину в целом

Взрослые с перфекционизмом склонны увязнуть в деталях и тратить много времени на размышления о «мелочах» (например, какой шрифт использовать в электронном письме). Одна из полезных стратегий, позволяющая меньше беспокоиться о деталях, — это задать себе следующие вопросы: • Имеет ли это значение? • Что самое худшее может случиться? • Если случится худшее, смогу ли я это пережить? • Будет ли это иметь значение завтра? Как насчет следующей недели? А в следующем году?

4. Компромисс

Этот инструмент предполагает установление более реалистичных стандартов или большую гибкость в отношении очень высоких стандартов.

Третье, обязательно вознаграждайте себя

Противостоять своим страхам и изменить старые способы ведения дел это тяжелая работа, всегда находите время, чтобы вознаградить себя за всю работу, которую вы делаете.

Автор **заметки:** fox_box (Юлия)

Revision #1

Created 29 February 2024 12:19:07 by matvey033

Updated 29 February 2024 12:29:06 by matvey033