

# Liberati dal perfezionismo

## Settimana 1/Lunedì

### RICONOSCI LA TUA GABBIA

#### 1) COSA E' E COSA NON E' IL PERFEZIONISMO

##### **E' PERFEZIONISMO**

- concentrarsi sul risultato
- non essere mai soddisfatte di sè
- non essere mai soddisfatte degli altri
- avere aspettative altissime, nei propri riguardi e nei confronti degli altri
- nulla e nessuno è mai "abbastanza"
- considerare ogni errore come un fallimento
- prendere le critiche con atteggiamento difensivo
- identificarsi con ciò che si fa (se ciò che faccio non va bene, allora io non vado bene)
- avere paura del fallimento (perchè fallimento significa che io sono un fallimento)

##### **NON E' PERFEZIONISMO**

- voler dare il meglio di sè
- porsi obiettivi realizzabili e realistici
- godersi il processo, non solo il risultato
- fare richieste sostenibili, a se stesse e agli altri
- riconoscere i propri punti di forza e di debolezza
- riconoscere i passi avanti e i propri successi e sentirsi soddisfatte di sè
- considerare le proprie risorse nella definizione dei propri obiettivi
- prendere le critiche con approccio costruttivo
- identificarsi con ciò che si fa
- considerare l'errore come occasione di crescita e miglioramento

**Ora leggi ad alta voce le due descrizioni e poi rispondi: come ti senti?  
Cosa pensi? Cosa si "muove in te"?**

# Liberati dal perfezionismo

## Settimana 1/Lunedì

### 2) PERFEZIONISTA: CHI, IO?

Scorri l'elenco ed evidenzia le frasi in cui ti riconosci maggiormente:

- mi concentro sugli altri ("Cosa penseranno di me?"), anzichè su me stessa ("Come posso dare il meglio di me in questa situazione?")
- voglio essere brava a tutti i costi per non deludere le aspettative altrui
- sacrificare la propria vera natura e tenersi per sè emozioni, opinioni, necessità e desideri
- mi vergogno delle mie imperfezioni (compreso il timore di sbagliare) e faccio di tutto per nasconderle
- non mi sento "mai abbastanza" e, se non ce la faccio, è sempre a causa mia che non sono abbastanza adeguata per riuscirci
- il fallimento/l'errore/la non riuscita sono sempre a causa mia perchè non ho fatto ciò che avrei dovuto
- spesso mi sento sola e penso che nessuno riesca a capire quanto sia importante per me che le cose vadano in un certo modo
- mi sento spesso inadeguata e non all'altezza
- cerco l'approvazione per le mie scelte e mi sento "a posto" solo quando ho l'apprezzamento degli altri
- per me esiste un unico modo di vedere il mondo: giusto/sbagliato, bianco/nero, successo/fallimento. Non esistono mezze misure.
- rimugino continuamente, non mi do mai tregua e spesso mi sento travolta e sopraffatta da questa marea di pensieri e di emozioni e tutto mi sembra faticosissimo
- ogni decisione mi sembra di importanza vitale
- ciò che accade ha sempre una rilevanza enorme, soprattutto se mi riguarda
- prendere decisioni è difficilissimo: non so quale sia la scelta giusta da compiere sovradimensionare le esperienze e l'importanza di ciò che accade,
- non riesco a darmi delle priorità, ogni cosa mi sembra prioritaria e non so scegliere da cosa partire e cosa invece mettere in secondo piano

# Liberati dal perfezionismo

## Settimana 1/Lunedì

- mi aspetto sempre tantissimo, da me stessa e dagli altri
- la cosa che conta per me è far sì che le cose vadano come dico io
- ho sempre una gran fretta di trovare una soluzione
- mi preoccupo sempre molto per le conseguenze, per questo cerco di prevedere sempre tutto
- sono sempre molto preoccupata di ciò che pensano gli altri di me, per questo le mie azioni dipendono da come vorrei che mi considerassero
- tendo a rimandare o a non iniziare del tutto
- un imprevisto per me è un grosso problema
- mi aspetto sempre molto, da me stessa e dagli altri
- penso che ci si debba comportare in un certo modo e non è detto che questo sia ciò che vorrei davvero
- ho sempre paura di sbagliare e che gli altri si accorgano che sono diversa (peggiore) di ciò che credano
- mi identifico in tutto ciò che faccio, dico, penso, provo. Il mio valore dipende da ciò che faccio, quindi se fallisco, io sono un fallimento.

**Ora leggi ad alta voce le frasi in cui ti riconosci maggiormente come ti senti?  
Cosa pensi riascoltandoti? Cosa si "muove in te"?**