

Que fazer com o perfeccionismo

A primeira etapa na mudança das atitudes perfeccionistas é perceber que o perfeccionismo é indesejável. A perfeição é uma ilusão inatingível. A etapa seguinte é desafiar os pensamentos e os comportamentos de auto derrota que abastecem o perfeccionismo. Algumas das seguintes estratégias podem ajudar:

- Ter objetivos realísticos e possíveis de serem realizados sempre tendo como base as suas próprias vontades e necessidades. E levando em conta tudo o que você já realizou no passado. Isto permitirá que você consiga aumentar a sua auto-estima.
- Dê pequenos passos. Pense nos seus objetivos de maneira seqüencial, mas sem rigidez.
- Experimente os seus padrões para o sucesso. Escolha uma atividade e em vez de apontar para 100 por cento, tente 90 por cento, 80 por cento, ou nivele 60 por cento de sucesso. Isto ajudara a perceber que o mundo não termina quando você não é perfeito. E que você pode conseguir e alcançar muita coisa que deseja, sem a necessidade de ser 100% perfeita(o).
- Focalize no processo de fazer uma atividade não apenas no resultado de final. Avalie seu sucesso não somente nos termos do que você realizou, mas também nos termos de quanto você apreciou a tarefa. Reconheça que pode haver um valor no processo de perseguir um objetivo.
- Use seus sentimentos de ansiedade e depressão como oportunidades de perguntar-se: "Eu tenho me colocado expectativas impossíveis para mim mesma(o) nesta situação?"
- Confronte os medos que podem estar atrás de seu perfeccionismo se perguntando: "O que mais me dá medo nesta situação? Qual é a pior coisa que poderia acontecer?"

- Reconheça que muitas coisas positivas somente podem ser aprendidas cometendo-se erros. Quando você faz um erro pergunte: "O que eu posso aprender desta experiência?" .Mais especificamente, pense em um erro recente que você fez e liste todas as coisas que você pode aprender com ele.
- Evite o pensamento rígido com relação a seus objetivos. Aprenda a discriminar as tarefas que você quer dar uma maior prioridade daquelas tarefas que são menos importantes para você. Com relação às tarefas menos importantes, escolha colocar menos esforço daqui por diante. Uma vez que você tentou estas sugestões, você pode ser capaz de perceber que o [perfeccionismo](#) não é uma influencia útil ou necessária na sua vida. Há maneiras alternativas de pensar que são mais benéficas.
- Dê uma chance a si mesma e aos outros que estão ao seu lado; chance de descansar, de aproveitar a vida, de se divertir.

Procure dedicar um tempo para você, para ampliar seu [autoconhecimento](#), entendendo melhor o seu perfil e personalidade, isso o(a) ajudaria a lidar melhor com o seu perfeccionismo e elevar sua qualidade de vida.

Temos processos como o [coaching](#) e [ferramentas](#) que podem elevar seu autoconhecimento e ajudá-la(o) a evoluir nos aspectos que deseja, tornando-a(o) mais satisfeita(o) consigo mesma(o). [Saiba mais...](#)