

Nehejčkej si perfekcionismus

- Perfekcionismus není tvoje vlastnost. Je to **obranný mechanismus** založený na strachu – hlavně ze selhání, chyby a odmítnutí.
- Je to **snaha vyhnout se situaci**, kdy by někdo mohl **zpochybnit tvoji hodnotu**.
- Často ho vnímáme jako **přednost** („mám vysoké standardy“), ale to je ve skutečnosti **jen příběh**, který zakrývá tento strach.

Kontemplační otázky

- Co kdyby tvoje činnost přinášela hodnotu i když nevíš úplně všechno?
- Co kdyby tvoje znalosti, které teď máš, mohly někomu zlepšit život?
- Co kdybys měl/a hodnotu i když někde uděláš chybu?
- A co kdybys měl/a hodnotu jen tak, jen proto, že jsi?