Ejercicios para el perfeccionismo

Recorre los seis campos en orden, sobre un solo caso. El último se completa más tarde, cuando ya hayas probado el paso.

La tarea o situación

La que más te retrasa o te agota ahora mismo.

Mi regla o estándar rígido

La exigencia en forma de "debo" o "tiene que quedar...". Suele ser muy alta y poco flexible.

Qué temo que pase si no lo cumplo

El miedo de fondo: que me critiquen, fallar o sentir que no valgo. En el perfeccionismo, el valor personal queda muy ligado al logro.

Qué me cuesta sostener este estándar

Lo que pagas por mantenerlo: tiempo, descanso, relaciones, salud o tareas que no avanzan.

Qué sería suficiente aquí

Un criterio realista y observable, "suficientemente bueno" para este caso concreto.

Mi siguiente paso y qué pasó

Baja un poco el listón a propósito y ponle un límite de tiempo; después anota qué ocurrió de verdad.

Bajar el estándar a propósito y comprobar qué pasa suele mostrar que la consecuencia temida es menor de lo esperado. Flexible no quiere decir descuidado.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo