

# Содержание

Об авторе.....	9
Введение .....	11
Упражнение 1. Определение перфекционизма .....	13
Упражнение 2. Как ощущается перфекционизм .....	18
Упражнение 3. Как выглядит перфекционизм.....	23
Упражнение 4. Школа — это не только об оценках .....	28
Упражнение 5. Послания семьи: несем факел перфекционизма .....	33
Упражнение 6. Гендерная принадлежность и перфекционизм.....	36
Упражнение 7. Критические размышления о культурных посланиях.....	41
Упражнение 8. Внешность обманчива .....	45
Упражнение 9. Биология перфекционизма.....	50
Упражнение 10. Беспокойство не приводит к успеху .....	55
Упражнение 11. Это нормально — совершать ошибки .....	60
Упражнение 12. Перфекционизм и самооценка.....	65
Упражнение 13. Всегда недостаточно хорошо .....	70
Упражнение 14. Учимся принимать комплименты .....	73
Упражнение 15. Сила извинений .....	76
Упражнение 16. Фокусируемся на путешествии, а не на пункте назначения.....	81
Упражнение 17. Вы не обязаны быть лучшими во всем .....	87
Упражнение 18. Выявляем свои привычки перфекционистского мышления.....	91
Упражнение 19. Здоровые способы самомотивации .....	97
Упражнение 20. Какова ваша история?.....	101
Упражнение 21. Мысли не всегда правдивы .....	107

## Содержание

Упражнение 22. Определяем триггеры перфекционизма .....	111
Упражнение 23. Знакомимся со своим внутренним перфекционистом .....	116
Упражнение 24. Как ваш внутренний перфекционист пытается помочь....	120
Упражнение 25. Как вы реагируете на своего внутреннего перфекциониста.....	124
Упражнение 26. Отвечаем на голос перфекционизма.....	129
Упражнение 27. Изменяем свою эмоциональную реакцию на перфекционизм.....	136
Упражнение 28. Противостоим своему перфекционизму .....	140
Упражнение 29. Как перестать сравнивать себя с другими .....	145
Упражнение 30. Как добиться реалистичных ожиданий от других людей....	153
Упражнение 31. Изменяем способ преодоления давления .....	159
Упражнение 32. Не допускаем ловушек избегания.....	163
Упражнение 33. Не принимаем близко к сердцу .....	168
Упражнение 34. Сталкиваемся с прокрастинацией.....	172
Упражнение 35. Ставим перед собой цели.....	176
Упражнение 36. Это нормально — обратиться за помощью.....	182
Упражнение 37. Замечаем свои сильные стороны .....	187
Упражнение 38. Объединяем все вместе .....	190
Мое руководство по перфекционизму .....	195
Письмо будущему себе.....	198

# Определение перфекционизма

1

## Задумайтесь над этим

Вы предъявляете высокие требования к себе и другим людям? Вы хотите получать хорошие оценки или успешно выступать? Вы амбициозны и желаете многого добиться в своей жизни? Замечательно! Это качества “здоровых перфекционистов” или “здорового стремления”.

Перфекционизм также может быть нездоровым и приводить к тревоге, депрессии и реальным трудностям в достижении тех амбициозных целей, которые вы поставили перед собой. Вот некоторые признаки нездорового перфекционизма.

- Вы чувствуете себя ужасно, когда не достигаете своих целей.
- Вы избегаете приступить к выполнению домашнего задания, посещать вечеринки или присоединиться к команде из-за страха, что не справитесь с этим безукоризненно.
- Вы боитесь, что другие разочаруются или потеряют интерес к вам, если вы совершите ошибку.
- Вы злитесь, когда другие далеки от совершенства.

Как и большинство людей, вы, вероятно, чувствуете в себе здоровые стремления в одно время и вам сложно справиться с нездоровыми перфекционистскими чувствами — в другое. По ходу чтения этой книги и исследования своего перфекционизма обращайтесь внимание на то, какие мысли, чувства и действия помогают вам достичь целей и быть самими собой, а какие мешают и делают вас несчастными.

## Загляните внутрь

Постарайтесь честно ответить на следующие вопросы. Обведите ответ, который точнее всего соответствует вашим внутренним мыслям и убеждениям, а не тот, который вы считаете “правильным”.

### **Совершать ошибки — это:**

- А. не весело, но иногда это случается;
- Б. недопустимо! Это знак того, что я недостаточно умный или у меня плохо получается.

### **Когда я получаю высокие баллы или успешно выступаю:**

- А. я чувствую гордость за себя и нахожу время, чтобы это отпраздновать;
- Б. я чувствую облегчение на секунду, а затем сразу начинаю беспокоиться о своей следующей цели.

### **Тренировки, репетиции и уроки — это:**

- А. весело! Мне нравится процесс обучения;
- Б. что-то, через что нужно пройти. Я буду счастлив, когда добьюсь успеха.

### **Трудности или грустные чувства:**

- А. возникают у всех время от времени;
- Б. это нехорошо. У меня должно быть все хорошо все время.

### **Когда я представляю, что не справляюсь с чем-то важным:**

- А. я знаю, что будет тяжело, и я радуюсь, что у меня есть друзья и мне известны способы, как почувствовать себя лучше;
- Б. я боюсь, что не смогу справиться с этим и расклеюсь.

### **Когда я думаю о том, чтобы сделать что-то впервые:**

- А. я чувствую любопытство и открытость. Возможно, у меня получится, а может, и нет, но я буду стараться изо всех сил, чтобы увидеть, что из этого получится;
- Б. я чувствую страх и тревогу. Если у меня это не получится с первого раза, я очень расстроюсь.

**Что делает меня мной:**

А. у меня много уникальных особенностей и замечательных качеств, таких как доброта и хорошее чувство юмора;

Б. я — это совокупность моих оценок, наград и достижений.

Сколько ответов “А” вы обвели? Это аспекты здорового стремления. А сколько ответов “Б” оказались вам более правдивыми? Это признаки нездорового перфекционизма, который влияет на вас следующим образом.

- *Тревожные мысли.* Перфекционизм создает искаженное мышление, такое как убеждение в том, что все ошибки ведут к катастрофе, или привычку замечать только негативные стороны своей жизни. Вы застреваете в собственных мыслях, думая о прошлом или беспокоясь о будущем. Вы переоцениваете свои достижения и верите, что ваша самооценка зависит от ваших баллов, трофеев или наград. Такое искаженное мышление мешает вам испытывать что-то новое, развивать резилентность и быть довольным собой.
- *Эмоциональная боль.* Пытаясь справиться с нездоровым перфекционизмом, вы часто чувствуете волнение, грусть, злость или безнадежность. Иногда такие чувства становятся интенсивными или непреодолимыми. В другое время вы, возможно, пытаетесь подавлять определенные эмоции, которые, по вашему мнению, вы “не должны” переживать, и это тоже больно. Такие нездоровые эмоциональные модели ведут к тревоге, депрессии, расстройствам пищевого поведения или другим проблемам психического здоровья.
- *Деструктивные действия.* Как и многие перфекционисты, вы, возможно, боретесь с прокрастинацией, избеганием, чрезмерной подготовкой и другими привычками, которые мешают вам достигать поставленных целей. Может оказаться, что вы также ссоритесь с друзьями, у вас проблемы со сном, вы ограничиваете себя в еде или чрезмерно тренируетесь из-за своих перфекционистских мыслей и чувств.

## Копните глубже

Как перфекционизм помогает вам и как мешает? Для каждой представленной ниже сферы жизни запишите два или три примера, как перфекционистские качества (такие, как высокие требования к себе или завышенные ожидания, жесткая трудовая этика и т.п.) приносят вам пользу, и два или три примера, как они вам мешают.

	Как перфекционизм мне помогает	Как перфекционизм мне мешает
Школа		
Семья		
Друзья		
Романтические отношения		
Спорт, искусство и другие виды деятельности		
Другие сферы (например, духовная жизнь и пищевые привычки)		

Перечитайте все полезные аспекты перфекционизма, которые вы перечислили выше. Остановитесь на секунду и порадитесь всем этим сильным, позитивным качествам. (Если вам сложно испытывать чувство гордости, обратите внимание на упражнения 13 и 14.)

Теперь пересмотрите записанные вами нездоровые качества. Возможно, именно их вы захотите изменить с помощью этой книги. Запишите пять целей, над которыми вы хотите поработать; используйте позитивный язык для описания того, чего вы хотите *больше* (“Я хочу чувствовать себя более непринужденно и свободно”), вместо негативного — для описания того, чего вы хотите *меньше* (“Я хочу тратить меньше времени на планирование и на мысли о том, что надеть, сделать и сказать”).

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

В ходе работы над этой книгой могут возникать периоды, когда вам будет казаться, что достичь перемен трудно и что это страшно или болезненно. Тогда перечитайте свои цели и напомните себе, над чем вы работаете и что для вас важно.