

Good enough : bli fri från din perfektionism PDF E-bok ladda ner



LADDA NER

LÄSA

Författare: Elizabeth Gummesson.

Annan Information

Och varför inte? Vad kan man göra utöver vad man kan göra. Dessutom får du användbara tips och artiklar om konst, design, odla kreativ produktivitet och öka din passion-drivna verksamhet. Det finns till exempel olika sätt att tjäna pengar. Det var så roligt att dra detta (men också utmanande!). Granska dina mål när du går och anpassa dem till din verklighet. Jag ville bara välja något jag är stolt över men jag kan nu se hur perfektionismen är en

manifestation av rädsla.

Den rånar av glädje, uppfyllelse och känsla av prestation, för att det är rättvist, det kunde ha varit bättre. När du arbetar mot ditt mål, gå in i det med tanken att saker kan gå fel, och justeringar kan behöva göras. Eller din chef märker bara ditt jobb när du slaver över varje detalj. Det är sättet att överge din perfektion av kontroll över ditt liv och över andra människors handlingar. Shauna delar - med ärlighet och sårbarhet - hur hennes perfektionism resulterade i hennes träffande rockbotten. Glitcharna spelar ingen roll så mycket som vi tror. Janice var verkligen en sällsynt talang och den typ av barn som hade potential att fortsätta spela professionell fotboll. Om du blev frågad hur mycket du ger till någon sak, skulle du med stolthet säga att du ger 1000% till allt du gör. Om du tillbringade några minuter att öva med dig när du körde på jobbet, tack själv.

Balanserade arbetsliv och en deprimerad miljö kommer sannolikt att gå något för att ta itu med den problematiska naturen i perfektionismen. Några år senare inser jag att mina förväntningar var orealistiska, och det var faktiskt mitt konstverk som var mycket bra. När du njuter av vad du gör kommer din vision att utökas och din entusiasm hjälper dig att göra det bättre. De som lider av stagnation måste söka professionell hjälp. Det fungerar varje gång (eller åtminstone 80% av tiden ??). Du säger att du är rädd men sanningen är det för att något inte är perfekt eller rätt. För dem som vet det, är det inte vad de inte inser att jag faktiskt projicerar frustration med mig själv för att inte leva upp till min egen idylliska version av vad livet borde vara.

Det har dock ingen plats i en deltagande världsuppfattning. Tyvärr är detta också den typ av perfektion som ofta förhålls i media, där en ohälsosam koppling till resultat och ett neurotiskt fokus på saker görs för att verka som om de är normala. Testa att sänka dina standarder genom vad du skulle överväga 90% ansträngning istället för 100% och analysera sedan vad som händer. Jag tänkte på att måla mitt hus exteriör i några år och börja bli allvarligt senast efter mitt inredningsarbete är nästan färdigt. Faktum är att, om jag inte gör någonting nu, är det för att jag medvetet sänkte det på min prioritetslista. Det hindrar människor att dra nytta av det här och nu och gör det möjligt för dem att fortsätta föreställa sig vad "kan vara" i en perfekt värld, istället för att inse "vad som är".

Konstnär: Sarah Kulig Om du är intresserad av att göra några av det här arbetet också. I stället för att slå upp dig själv för att du inte gör ett perfekt betyg eller maximal insats tackar dig för att göra vad du gjorde. Om du inte gillar collage behöver du aldrig använda collage. Vårt mål, som psykologer, är att sitta med varje klient på ett sätt som hjälper dem att hantera konflikterna som begränsar deras hälsa och lycka. Binstock pratar ofta med honom om hur det är OK att göra misstag och delar exempel på när hon skrattade på skolan. "Han lägger så mycket på sig själv", säger hon. "Det krossar mitt hjärta.". Det förlamar dig och kan hålla dig från att få någonting gjort.

Det är snarare allt i ögat på ögonen, och våra ögon lura oss oftare än vi kanske bryr oss om att erkänna. Det tar tid att göra de ändringar som krävs för att se konkreta resultat. Jag ser inte "bilden att klicka på nedan." Tack. Generellt betyder det ungefär 80% av dina resultat kommer från 20% av dina insatser. Subsequent stress kunde inte komma från perfektionismen själv, utan snarare av antalet saker som perfekteras samtidigt.

Hur många människor ser faktiskt på sömnen på dina flanelpjama-byxor ändå. Fortsätt så här i små intervaller, vilket hjälper ditt barn att se att det finns många steg till slutliga mål, och

ingen kommer dit genast. Att ta tid att göra något rätt är inte en dålig sak. "Bra nog" är lämpligt i vissa situationer men inte alla. Till den punkten att jag nu, när jag startar ett projekt, håller fast för att jag ska klara det. Men människor och media och samhället runt dig har ett inflytande över hur du tänker och känner. Jag är musiker och jag kan starkt relatera till dina poäng här. Känsla av rastlöshet och körning blir ofta felaktig för att vara arbetspolis, men under är vanligtvis djupt sittande perfektionism. Åtminstone är det en start, något du kan gå vidare för att växa vidare.

Och det som tar mig avtryck och stoppar (det mesta av) det negativa självtalet har gjort att jag vill uppnå ännu mer. Jag är inte helt redo än, men du kommer vara den första att få gratis uppdateringar om hur du också kan övervinna kreativ blockering, så du kan få förtroendet att komma med bra idéer och göra ditt bästa arbete. Några har sagt att det fanns negativa saker som har hänt för några, jag tror att du måste leta efter balans där jag kan hitta den och jag har sällan negativ. Dessa negativ kan hjälpa till med en positiv balans. Jag hade just min 13: e solo show i år; Jag hoppas att döden mitt jobb har förbättrats sedan dess. För tillfället visste hon att hon själv, precis som hon var, var nog. Det är anledningen till att de känner sig fasta och undervärderar sitt arbete. Men det är inte så att andra läser vad vi har skrivit för första gången. Jag fann att Michele Cassou namngivning av kontrolldrakarna (Din teknik är bättre), vilket betyder (Din konst ska betyda någonting) och en produkt (den måste se bra ut, edgy osv) för att vara till hjälp när man talar om perfektionism att gå åt sidan.

Du kan inte få många uppgifter gjort eftersom du vill att allt ska vara perfekt. Istället är flit, flexibilitet och uthållighet mycket bättre kvaliteter än perfektionism. Det är dock ett klassiskt symptom på generaliserad ångestsyndrom, depression, tvångssyndrom och har kopplats till flera andra former av psykologiska problem som ätstörningar. Som du sa var jag generad när det första paret gick igenom dörren och frågade mig många frågor som jag inte kunde svara på. Det är på mitt piano och en liten glasgecko täcker ett misstag. Och det var därför som jag inte överraskade mig alls för att få det upphetsade telefonsamtalet från henne och lät mig veta att hon hade skrivit en avsiktsförklaring med ett D-I-program. Detta ger konsumentåterkoppling och andra stora fördelar under produktutvecklingsfasen, så att nybörjare har en bättre chans att lyckas utan att kräva hög finansiering, komplexa affärsplaner eller den perfekta slutprodukten. Min, hur dags flyger - och trots att mitt livsstil nu är annorlunda (den nyfödda gör nu sin egen frukost!), Är meddelandet fortfarande sant. En frånvaro av roligt eller njutning när du skriver (helt förståeligt eftersom det aldrig är tillräckligt bra). Hur begränsar du det till de väsentliga delarna utan att bli helt överväldigad.

Det har varit en riktigt svår kamp som bara försöker fokusera på min egen musik eftersom jag är så paranoid och orolig hela tiden eftersom jag har tagit denna oväntade paus men jag kommer att uppstå igen. Om så är fallet klarar du alltid stegen som når ringen ovanför dig. Bara attackerade ett projekt jag ska avsluta ikväll. Att vara en perfektionist kan betyda att du accepterar ingenting annat än perfektion. När vi inte kan göra sakerna perfekta måste det vara något fel med oss eller världen. Fånga någon att göra sju saker strax innan du pekar på en sak som de gör fel. Du är inte säker på om du gör det rätt, och det gör det stressigt. Och så hittar du övernattnings som per definition är tillfällig.