



De Perfecte Perfectionist

Het liefst zou je het jezelf niet meer zo moeilijk willen maken en duidelijker je grenzen willen aangeven. Je verlangt naar ruimte en ontspanning en wilt weer kunnen genieten. Je bent dan vriendelijker tegen jezelf, hebt meer plezier en grip op je leven. Je voelt je rustiger en meer ontspannen! Je bent weer gemotiveerd en kunt met energie nieuwe dingen aanpakken. Je bent weer trots op jezelf en de dingen die je doet! Je zelfvertrouwen groeit en je gaat de verbinding met jezelf en met de ander aan. Je kunt veerkrachtiger met tegenslagen omgaan! Minder 'moeten' en meer genieten! Deze online sessies helpen je in drie stappen; bewustzijn, balans en beweging.

Bewustzijn

Je leert jouw perfectionisme herkennen. Je onderzoekt de onderliggende kwaliteiten en de valkuilen. Perfectionisme heeft twee kanten. Een positieve kant, een gedrevenheid en behoefte om iets echt goed voor elkaar te krijgen. Vol energie en focus je interesses en doelen najagen. Of zoals Lisa Erickson het beschrijft: It moves



from the "inside out". Het hangt samen met een vorm van idealisme. Kortom, passie! Aan de andere kant is er een negatieve vorm van perfectionisme die vooral opduikt in relatie met anderen. Herken de signalen, de angst voor afwijzing, de druk om te presteren, het belang dat je hecht aan de mening van anderen en het gevoel van 'moeten'.

Balans

Vanuit het bewustzijn ontstaat er een keuzemoment. Je stapt uit jouw automatische gedrag en maakt een afweging. Welk resultaat wil ik en wat heb ik daar voor over? Is dit mijn verantwoordelijkheid of ligt het eigenlijk bij een ander? Je ontwikkelt de vaardigheden van het balanceren. Dat zorgt weer voor meer veerkracht en oplossend vermogen. Hoe beter je in staat bent problemen op te lossen, hoe beter je ook weer om kunt gaan met veranderende omstandigheden. Waardoor het ook weer makkelijker wordt om jezelf te accepteren zoals je bent.



Beweging

Met deze inspiratie kun je jouw koers bepalen. Je maakt gebruik van je kwaliteiten, je ervaart zingeving en hebt een doel. Je creëert zo ruimte voor flow: in harmonie met wat zich van binnen en buiten afspeelt. Je voelt een hoge mate van uitdaging en hebt een duidelijk doel. Jouw vaardigheden en de uitdagingen zijn in evenwicht. Je bent bezig met iets dat echt betekenis voor je heeft. Een perfecte perfectionist is zich bewust geworden dat er meer manieren zijn om dat te bereiken dan die enige juiste.

*Geluk is geen kwestie van succes, maar van evenwicht.
~ René Dijkstra ~*

adrienne@talenteerjezelf.nl