

Як навчитися жити в своє задоволення?

5 Перфекціоніст – це людина, яка хоче бути ідеальною або ставить підвищені вимоги до себе й інших. З психологічної точки зору перфекціонізм – це хвороба високих стандартів, яку ще називають синдромом відмінника. Відрізнити перфекціоніста просто, тим більше, що деякі риси перфекціонізму характерні для багатьох сучасних людей, які прагнуть досягти успіхів у житті.

10 Як правило, це дуже акуратно одягнені люди, що люблять у всьому порядок. Вони активно працюють і ніколи не відкладають справи на потім. Перфекціоніст впевнений в собі і розумний, він знає відповіді на всі питання. Його успішності і різноманітності інтересів заздять інші, вважаючи його ідеальним. Але перфекціоніст себе таким не вважає, він рідко буває задоволений собою та своєю роботою, не перестає шукати у всьому помилки. Орієнтується він на найуспішніших людей і намагається відповідати високим стандартам. Намагаючись довести будь-яку роботу до ідеалу, перфекціоніст відчуває постійні сумніви в якості виконаної роботи, а якщо чує критику, то дуже болісно на неї реагує.

20 Перфекціонізм називають синдромом відмінника, бо його формування пов'язане в першу чергу з неправильним вихованням. Перфекціоністами стають в основному діти, батьки яких любили їх за хорошу поведінку. У результаті дитина хоче бути найкращою, щоб її любили.

25 У повсякденному житті перфекціонізм викликає масу проблем, рано чи пізно надмірне прагнення до ідеалу призводить до втоми, тривоги і постійного стресу. Часто у таких людей виникають різні проблеми зі здоров'ям – болить голова, загострюються хронічні хвороби.

Щоб уникнути всього цього, перфекціоніст повинен навчитися жити в своє задоволення. Для цього необхідно дотримуватися наступних рекомендацій:

30 1. Навчіться розслаблятися. Не можна жити в постійному фізичному напруженні, чергуйте роботу з відпочинком. Скажіть собі: «Геть понаднормову роботу, піду-но я сьогодні відпочину з друзями!».

2. Не порівнюйте себе з іншими, більш успішними людьми. Навчіться радіти своїм і чужим успіхам. Не сваріть себе за невдачі, а сприймайте їх як нормальну частину життя.

3. Частіше хваліть себе. Навчіться ставитися до себе з більшою симпатією і частіше нагадуйте собі про свої позитивні сторони.

40 4. Навчіться отримувати задоволення від життя. Знайдіть собі заняття до душі чи хобі, яке ви будете виконувати не заради результату, а заради того, щоб відчути радість життя і отримати душевний спокій. Поїздки «на природу», заняття фітнесом або танцями, відвідування музеїв або театру, малювання – все це допоможе відчути задоволення від життя. Треба любити і приймати себе будь-яким, незалежно від досягнутих успіхів.