

surmonter la pression D'ÊTRE PARFAIT

Le perfectionnisme est l'idée que quoi que tu fais, tu dois le faire sans erreurs ni fautes. Cela peut conduire à se sentir indigné, vaincu, frustré, moins sympathique ou comme un échec lorsque tu fais une erreur. Voici quatre façons de contrer la tentation d'être toujours parfait !

1

Reste concentré sur les choses positives

Nous avons tendance à ne voir que les erreurs ou les choses qui nous empêchent d'atteindre la perfection. Au lieu de cela, concentre-toi sur le positif et célèbre les bons choix que tu as faits !

2

Offre-toi une vérification de la réalité

Si tu es coincé dans le jeu des comparaisons, en comparant ta vie à celles des médias sociaux ou de la télévision, rappelle-toi ce qui est vraiment réel. Débranche toujours si nécessaire.

3

La qualité de vie plutôt que les quantités

Se concentrer sur les quantités de vie ne te laissera que vaincu et tu t'efforceras d'en faire plus. Passe à viser des qualités supérieures d'amis, de famille, de travail, de bien-être, etc.

4

Autoriser et accepter toutes les erreurs

La peur de l'échec est quelque chose avec laquelle les perfectionnistes luttent, mais rappelle-toi que faire des erreurs est une grande partie de l'apprentissage et de la croissance. Accepte les erreurs et trouve leur valeur !

