TYPE 1 – PERFEKTIONISTEN

Du vil gøre det rigtige - hele tiden!

Din indre kritiker kan blive overvældende, og du kan være hård ved dig selv og andre, når tingene ikke lever op til dine høje standarder. Det kan skabe stress og følelsen af aldrig at være god nok. Giv derfor dig selv lov til at slippe kontrollen lidt og øv dig i at acceptere fejl som en naturlig del af livet.

Øvelse

Skriv ned én ting hver eller hver anden dag, som du tillader dig at gøre "godt nok" i stedet for perfekt. Hvordan føles det? Et helt banalt eksempel kunne være at skrive en e-mail og lad være med at læse den igennem tre gange – måske endda send den med en slåfejl.

Min god-nok liste

Hvorfor ikke være perfekt?

Når du giver slip på fordømmelsen, både af dig selv og af andre, begynder noget nyt at ske. Du mærker mere lethed, mere ro i kroppen og mere kærlighed i dine relationer. Du mister ikke din integritet eller din evne til at kende forskel på rigtigt og forkert. Du vinder friheden til at være menneske. Du vil opdage, at du ikke behøver være perfekt for at være elsket og respekteret. Og at verden ikke falder fra hinanden, når du giver dig selv lov til at være mindre perfekt.

Perfektion er ikke målet - autenticitet er