

PERFEKCIONISMS

KĀ PĀRSTĀT DZĪTIES PĒC IDEĀLA UN SĀKT PROGRESĒT AR PĀRLIECĪBU

KĀ PERFEKCIONISMS TEVI KAVĒ

● VILCINĀŠANĀS UN AIZKAVĒŠANĀS

PASTĀVĪGA NEAPMIERINĀTĪBA AR NEPILNĪBĀM KAVĒ DARBU SĀKŠANU UN PABEIGŠANU.

● BAILES NO NEVEIKSMES

PERFEKCIONISTI UZTVER KATRU NEVEIKSMI KĀ PERSONĪGU SAKĀVI, KAS TRAUCĒ UZŅEMTIES JAUNUS IZAICINĀJUMUS.

● IZDEGŠANA

VĒLME DARĪT VISU IDEĀLI IZRAISA PĀRSLODZI UN EMOCIONĀLU IZSĪKUMU.

● NEAPMIERINĀTĪBA AR REZULTĀTIEM

PAT TAD, KAD DARBS IR PABEIGTS, ŠKIET, KA TAS NAV PIETIEKAMI LABS, KAŠ KAVĒ APMIERINĀTĪBU AR PAVEIKTO.

KĀ PĀRVARĒT PERFEKCIONISMU

● NOSAKI SASNIEDZAMUS MĒRĶUS

IZVĒLIES REĀLISTISKUS MĒRĶUS, KAS IR PIETIEKAMI LABI, LAI VIRŽĪTOS UZ PRIEKŠU, NEVIS IDEĀLI.

● PIEŅEM, KA KĻŪDAS IR MĀCĪBU PROCEŠA DAĻA

KĻŪDAS IR NEIZBĒGAMA IZAUGSMES SASTĀVDAĻA – MĀCIES NO TĀM.

● KONCENTRĒJIES UZ PROGRESU, NEVIS PILNĪBU

NOVĒRTĒ KATRU MAZO SOLI UZ PRIEKŠU, NEGAIDOT IDEĀLU REZULTĀTU.

● IZVĒLIES "PIETIEKAMI LABU" PĀR "IDEĀLU"

UZDEVUMA PAVEIKŠANA, PAT JA NE IDEĀLA, IR VĒRTĪGĀKA PAR VILCINĀŠANOS.

● PRAKTIZĒ PATEICĪBU

NOVĒRTĒ TO, KAS JAU IR IZDARĪTS, UN CENTIES BŪT PATEICĪGS PAR PAVEIKTO.

“
BETTER DONE THAN PERFECT
”

PAVEIKTS DARBS, PAT JA NE IDEĀLS, DOD ĪSPĒJU PROGRESAM, KAMĒR IDEĀLA MEKLĒJUMI KAVĒ ATTĪSTĪBU.