

Test: Jsem perfekcionista/stka?

S perfekcionismem se potýká mnoho mladých lidí a kvůli němu jsou pro ně zkušenosti se školou, sportem, vztahy a dalšími částmi života někdy bolestné. Představuje perfekcionismus problém i ve tvém životě? Přečti si výroky níže. Poznáváš se v některém z nich? Zatrhni „ano“ u všech, u kterých ti přijde, že na tebe spíš sedí, než nesedí.

- Ano/Ne** Když moji přátelé udělají chybu nebo jim něco dělá potíže, napadá mě spousta laskavých a uklidňujících věcí, které jim můžu říct. Ale když udělám chybu já, honí se mi hlavou pouze jedovaté a kritické myšlenky.
- Ano/Ne** Myslím, že s neúspěchem či s chybou se vyrovnat nedokážu. Hroutím se z nich.
- Ano/Ne** Nejdůležitější na mně jsou moje známky a ocenění a funkce. Bez nich nejsem nic.
- Ano/Ne** Obsedantně se zabírám drobnostmi, které jsem řekl/a „špatně“ v nějaké sociální situaci, nebo radši nikam nechodím, protože se bojím, že se nebudu chovat či vypadat dokonale.
- Ano/Ne** Mívám opravdu velký vztek na přátele a příbuzné, kteří zapomínají domluvené plány nebo mě zklamou.
- Ano/Ne** Netěší mě zkoušet nové sporty, akademické oblasti nebo činnosti, pokud nemám jistotu, že v nich budu hned od začátku vynikat.
- Ano/Ne** Odcházím z týmů, opouštím kurzy nebo končím se zájmovými činnostmi po jedné špatné známce či výkonu.
- Ano/Ne** Snažím se působit dojmem, že dokonalých výsledků dosahuju bez námahy, aby nikdo nepoznal, jak moc studuju, trénuju, cvičím atd.
- Ano/Ne** Bojím se, že když nepodám dokonalý výkon, rodiče mě budou nenávidět, opustí mě přátelé a učitelé či trenéři mě přestanou uznávat.
- Ano/Ne** Hodně prokrastinuju. Když dostanu špatnou známku, obvykle to kladu za vinu faktu, že ta práce vznikala ve spěchu.
- Ano/Ne** Znovu a znovu si svou práci kontrolovu a vytvářím si velmi podrobné seznamy, v nichž plánuju každou okolnost svého dne, měsíce či roku.
- Ano/Ne** Když se mi něco podaří, necítím téměř žádné potěšení či hrdost. Myslím na všechny maličkosti, které se pokazily, a stresuju se tím, co přijde dál.

Pokud máš 7 či více odpovědí „ano“, patrně zápolíš s nezdravým perfekcionismem. Možná se cítíš vystresovaně, smutně, ustaraně či frustrovaně. Možná trpí tvoje známky či vztahy. Možná tě prostě jen pronásleduje pocit, že nic, co uděláš, není nikdy dost dobré.

Tyto myšlenky, pocity a návyky jsou však past, z níž je možné uniknout. Existuje spousta věcí, které můžeš udělat a které ti pomůžou změnit zkušenost s perfekcionismem. V knize *Nemusíš být perfektní* najdeš mnoho užitečných nástrojů.