



EWA GARDYAŃCZYK

CZY PERFEKCJONIZM TO MÓJ PROBLEM?

sprawdź, jaki styl perfekcjonizmu Tobą steruje
i zmniejsz cenę, jaką za niego płacisz



Test, który pomoże Ci zrozumieć Twój styl działania

Czy to perfekcjonizm?

Jeśli pobrałaś ten materiał, być może zaczęłaś się zastanawiać, czy perfekcjonizm rzeczywiście jest czymś, co Cię dotyczy — i czy w ogóle można mówić o nim jako o problemie.

Być może nie określasz siebie jako perfekcjonistki. Może myślisz raczej, że:

- masz wysokie standardy,
- lubisz mieć rzeczy pod kontrolą,
- jesteś odpowiedzialna i zaangażowana,
- nie lubisz robić czegoś „byle jak”.
-

Jednocześnie możesz zauważać u siebie:

- napięcie, które trudno zrzucić nawet po odpoczynku,
- odkładanie decyzji lub działań, mimo że teoretycznie wszystko jest gotowe,
- trudność w cieszeniu się z efektów swojej pracy,
- poczucie presji, że ciągle trzeba robić więcej lub lepiej.

Ten materiał jest dla osób, które nie szukają etykiety, ale chcą sprawdzić, czy to, co nazywają ambicją, odpowiedzialnością lub dążeniem do jakości, nie zaczyna ich kosztować więcej, niż by chciały.

Jeśli masz w sobie choć ciekawość: „a co jeśli to jednak o mnie?” — ten test pomoże Ci to spokojnie sprawdzić.

Spis treści

04 Trochę teorii

Czym jest perfekcjonizm i dlaczego nie zawsze wygląda tak, jak myślisz

14 Obliczanie wyników

Jak odczytać swój wynik i sprawdzić, czy perfekcjonizm zaczyna być kosztem

08 Test

Czy perfekcjonizm to mój problem?

16 Style perfekcjonizmu i kolejne kroki

Jak działa Twój dominujący styl i od czego warto zacząć





Decyzje

Ten materiał powstał z myślą o kobietach, które niekoniecznie określają siebie jako perfekcjonistki, ale zaczynają się zastanawiać, czy sposób, w jaki działają na co dzień — stawianie sobie wysokich standardów, branie dużej odpowiedzialności, potrzeba kontroli lub odkładanie decyzji — rzeczywiście im służy.

Jestem psychologiem, coachem, mentorką, wykładownicą akademickim i od lat pracuję z osobami, które funkcjonują wysoko, biorą dużo odpowiedzialności i długo „dają radę” — aż przestają. Pomagam ambitnym kobietom uwolnić się od perfekcjonizmu i odzyskać spokój, pewność decyzji oraz zaufanie do siebie, aby mogły stać się Szefowymi Swojego Życia.

Ten test jest zaproszeniem do przyjrzenia się swojemu stylowi funkcjonowania i ewentualnego nazwania problemu. Jest efektem realnej pracy z przeciążeniem, napięciem i regulacją układu nerwowego — w gabinecie i poza nim. Nie jest szybką receptą ani gotową odpowiedzią na wszystkie pytania. Ma pomóc Ci zatrzymać się, przyjrzeć swojemu sposobowi działania i sprawdzić, czy perfekcjonizm jest dla Ciebie wsparciem... czy zaczyna być kosztem.

Ewa Gardyńarczyk



Trochę teorii

Perfekcjonizm to więcej niż wysokie standardy

W psychologii perfekcjonizm nie jest rozumiany jako jedna cecha. Badania pokazują, że może on przyjmować różne formy, w zależności od tego:

- wobec kogo kierowane są oczekiwania,
- skąd pochodzi presja,
- i jak reagujesz na błędy oraz niedoskonałość.

Najczęściej mówi się o trzech głównych wymiarach perfekcjonizmu, które mogą występować osobno lub w różnych kombinacjach.

1. Perfekcjonizm skierowany na siebie („muszę być lepsza”)

To forma perfekcjonizmu, w której najwyższe wymagania stawiasz samej sobie. Może objawiać się m.in.:

- narzucaniem sobie bardzo wysokich, często nierealistycznych standardów,
- silną koncentracją na celach i efektach,
- trudnością w zaakceptowaniu własnych błędów,
- ostrą samokrytyką i analizowaniem potknięć długo po fakcie.

Osoby z dominującym perfekcjonizmem skierowanym na siebie często są postrzegane jako ambitne, sumienne i zdeterminowane. Jednocześnie rzadko czują satysfakcję z tego, co osiągają, bo wewnętrzna poprzeczka niemal zawsze wędruje wyżej.

2. Perfekcjonizm skierowany na innych („inni powinni robić to lepiej”)

W tym wymiarze wysokie standardy są przenoszone na otoczenie.

Może przejawiać się poprzez:

- oczekiwanie perfekcji od innych ludzi,
- niską tolerancję na cudze błędy,
- frustrację, złość lub rozczarowanie, gdy inni nie spełniają oczekiwań,
- potrzebę poprawiania, kontrolowania lub „dopilnowywania”.

Choć często bywa uzasadniany profesjonalizmem lub odpowiedzialnością, ten styl perfekcjonizmu może znacząco obciążać relacje i zwiększać napięcie — zarówno u osoby perfekcyjnej, jak i u jej otoczenia.

Trochę teorii

3. Perfekcjonizm narzucony społecznie („inni oczekują ode mnie perfekcji”)

Ten rodzaj perfekcjonizmu opiera się na przekonaniu, że otoczenie ma wobec Ciebie bardzo wysokie oczekiwania, którym trudno sprostać.

Charakterystyczne są tu:

- silna obawa przed oceną i krytyką,
- poczucie, że „nie można sobie pozwolić na błąd”,
- presja bycia zawsze kompetentną, odpowiedzialną, „ogarniętą”,
- trudność w odpuszczaniu i proszeniu o pomoc.

Nawet jeśli te oczekiwania nie są wypowiedziane wprost, ich subiektywne odczuwanie wystarcza, by generować wysoki poziom stresu i napięcia.

Perfekcjonizm może przejawiać się na wiele sposobów i dotyczyć różnych obszarów funkcjonowania. U jednej osoby będzie widoczny głównie w bardzo wysokich standardach wobec siebie, u innej w silnej obawie przed popełnianiem błędów, a u jeszcze innej w ciągłym podważaniu jakości własnych działań, nawet wtedy, gdy obiektywnie są one wystarczające.

Dla części osób ważnym elementem perfekcjonizmu jest także silna potrzeba porządku, kontroli i dobrej organizacji, która daje chwilowe poczucie bezpieczeństwa, ale bywa źródłem napięcia, gdy rzeczy nie idą zgodnie z planem. U innych perfekcjonizm wiąże się z wewnętrznym przekonaniem, że trzeba spełniać wysokie oczekiwania otoczenia lub z doświadczeniem bycia ocenianą przez pryzmat efektów i osiągnięć.

To, co łączy te różne formy, to fakt, że perfekcjonizm rzadko dotyczy wyłącznie „jakości”. Często jest związany z poczuciem własnej wartości, sposobem reagowania na błędy oraz relacją z oceną — własną i cudzą. W praktyce oznacza to, że dwie osoby mogą zmagać się z perfekcjonizmem w zupełnie inny sposób — i ponosić jego koszt w różnych obszarach życia.

Trochę teorii

W jakich obszarach życia perfekcjonizm może się ujawniać?

Perfekcjonizm rzadko obejmuje całe życie w równym stopniu. Często uaktywnia się tylko w wybranych obszarach, które są dla danej osoby szczególnie ważne.

Najczęściej są to:

- Praca i osiągnięcia
 - nadmierne zaangażowanie i praca ponad siły,
 - trudność w kończeniu projektów („jeszcze nie jest gotowe”),
 - silne skupienie na wynikach, awansach, liczbach, efektach,
 - poczucie, że odpoczynek trzeba „zasłużyć”.
- Relacje i role życiowe (np. rodzicielstwo)
 - oczekiwanie bycia „idealnym” partnerem lub rodzicem,
 - presja, by zawsze radzić sobie bez błędów,
 - trudność w przyznaniu się do niewiedzy lub słabości,
 - porównywanie się z innymi i poczucie bycia „nie dość dobrą”.
- Ciało, wygląd, wizerunek
 - krytyczne podejście do własnego wyglądu,
 - koncentracja na niedoskonałościach,
 - przekonanie, że akceptacja (własna lub cudza) zależy od spełnienia określonych standardów,
 - ciągłe poczucie, że „jeszcze nie jest wystarczająco dobrze”.
- Edukacja i rozwój
 - silna presja wyników i ocen,
 - utożsamianie swojej wartości z osiągnięciami,
 - trudność w uczeniu się poprzez błędy,
 - lęk przed porażką, który czasem prowadzi do unikania działania.
- Kontrola otoczenia i „idealne życie”
 - potrzeba porządku, kontroli i przewidywalności,
 - napięcie lub rozdrażnienie, gdy rzeczy nie idą zgodnie z planem,
 - dążenie do wizerunku „idealnego życia” widzianego z zewnątrz,
 - trudność w byciu spontaniczną i elastyczną.

O teście

Dlaczego ten test nie pyta: „czy jesteś perfekcjonistką?”

Ten test nie ma na celu przyklejenia Ci etykiety. Nie odpowiada na pytanie: „czy jesteś perfekcjonistką?”

Zamiast tego pyta:

- w jaki sposób perfekcjonizm się u Ciebie przejawia,
- jaką funkcję pełni w Twoim życiu,
- i jaką cenę za niego płacisz.

Bo perfekcjonizm nie jest tożsamością. Jest strategią radzenia sobie z oczekiwaniami, odpowiedzialnością, oceną i niepewnością. Strategią, którą można zrozumieć. A to pierwszy krok do realnej zmiany.

Czym ten test jest — a czym nie jest

Ten test:

- jest narzędziem psychoedukacyjnym, nie diagnostycznym(!)
- opiera się na koncepcjach opisanych w literaturze psychologicznej,
- pomaga nazwać dominujący styl perfekcjonizmu.

Ten test:

- nie jest diagnozą kliniczną,
- nie zastępuje konsultacji psychologicznej,
- nie ocenia Cię jako „dobrą” lub „złą”.

Jego celem jest zwiększenie świadomości, nie etykietowanie.

Jak wypełniać test

Odpowiadaj intuicyjnie. Nie zastanawiaj się, jaka odpowiedź „powinna” być właściwa.

Zwróć uwagę na to:

- jak jest najczęściej,
- jak bywa w momentach napięcia,
- a nie tylko wtedy, gdy masz dobry dzień.

Jeśli w kilku pytaniach poczujesz opór lub myśl: „to o mnie” — to bardzo cenna informacja.

Co dostaniesz na końcu

Po wypełnieniu testu:

- poznasz dominujący styl perfekcjonizmu,
- zobaczysz, jak on działa w Twoim życiu,
- i od czego warto zacząć, jeśli chcesz zmniejszyć jego koszt.

Nie po to, żeby „przestać być sobą”. Tylko po to, żeby żyć z mniejszą presją i większym spokojem.

OBSZAR I: MYŚLENIE O SOBIE I WŁASNEJ WARTOŚCI

Każde stwierdzenie oceń w skali od 1 do 5: 1 – zdecydowanie nie | 2 – raczej nie | 3 – czasami |
4 – często | 5 – bardzo często

1. Nawet gdy dobrze wykonam zadanie, szybko widzę, co mogłam zrobić lepiej.
2. Moje poczucie własnej wartości zależy od tego, jak dobrze sobie radzę.
3. Trudno mi uznać, że zrobiłam „wystarczająco dużo”.
4. Często porównuję swoje osiągnięcia z innymi i wypadam w tych porównaniach gorzej.
5. Mam wrażenie, że inni są bardziej kompetentni lub „naturalnie lepsi” ode mnie.
6. Kiedy coś mi nie wychodzi, zaczynam kwestionować swoje umiejętności.
7. Sukces daje mi ulgę tylko na chwilę.
8. Łatwiej mi wskazać swoje braki niż mocne strony.

OBSZAR II: REAKCJA NA BŁĘDY I NIEDOSKONAŁOŚĆ

Każde stwierdzenie oceń w skali od 1 do 5: 1 – zdecydowanie nie | 2 – raczej nie | 3 – czasami |
4 – często | 5 – bardzo często

9. Błędy długo zostają w mojej głowie, nawet jeśli są drobne.
10. Pomyłki wywołują we mnie silne napięcie lub wstyd.
11. Traktuję błędy raczej jako porażkę niż okazję do nauki.
12. Wolę nie podejmować działania, jeśli nie mam pewności, że zrobię je dobrze.
13. Krytyka – nawet konstruktywna – bardzo mnie obciąża emocjonalnie.
14. Staram się unikać sytuacji, w których mogłabym popełnić błąd.

OBSZAR III: DZIAŁANIE, DECYZJE I ODKŁADANIE

15. Odkładam rozpoczęcie zadań, bo nie wiem, jak zrobić je „najlepiej”.
16. Decyzje zajmują mi dużo czasu, bo chcę wybrać idealne rozwiązanie.
17. Trudno mi uznać coś za skończone – zawsze widzę coś do poprawy.
18. Przygotowuję się dłużej, niż to konieczne.
19. Zdarza mi się nie kończyć projektów, bo nie spełniają moich standardów.
20. Mam wiele pomysłów, ale część z nich nigdy nie wychodzi poza etap planowania.

OBSZAR IV: ODPOWIEDZIALNOŚĆ I OCZEKIWANIA

Każde stwierdzenie oceń w skali od 1 do 5: 1 – zdecydowanie nie | 2 – raczej nie | 3 – czasami | 4 – często | 5 – bardzo często

21. Czuję się odpowiedzialna za to, żeby wszystko było dopięte i zrobione dobrze.
22. Trudno mi odmówić, nawet gdy mam już za dużo obowiązków.
23. Mam poczucie, że wiele osób na mnie liczy.
24. Odpoczynek często wiąże się u mnie z poczuciem winy.
25. Mam wrażenie, że nie mogę sobie pozwolić na słabość lub błąd.
26. Łatwiej mi wziąć na siebie kolejne zadanie niż ryzykować, że ktoś inny zrobi je gorzej.
27. Czuję presję, by spełniać oczekiwania – nawet jeśli nikt nie wypowiada ich wprost.

OBSZAR V: RELACJE I BYCIE OCENIANĄ

28. Zastanawiam się, jak moje zachowanie zostanie odebrane przez innych.
29. Boję się rozczarować ludzi, na których mi zależy.
30. Trudno mi mówić o swoich słabościach lub trudnościach.
31. Źle znoszę sytuacje, w których mogę zostać oceniona.
32. Często dostosowuję się do innych, by uniknąć konfliktu lub dezaprobaty.
33. Mam tendencję do brania odpowiedzialności także za emocje innych.

OBSZAR VI: KONTROLA, NAPIĘCIE I ODPOCZYNEK

Każde stwierdzenie oceń w skali od 1 do 5: 1 – zdecydowanie nie | 2 – raczej nie | 3 – czasami | 4 – często | 5 – bardzo często

34. Czuję napięcie, gdy sprawy nie idą zgodnie z planem.
35. Lubię mieć wszystko pod kontrolą, bo daje mi to poczucie bezpieczeństwa.
36. Trudno mi delegować zadania lub zaufać innym.
37. Poprawiam po innych, bo wiem, że zrobię to dokładniej.
38. Zmiany planów wywołują we mnie irytację lub stres.
39. Trudno mi się zrelaksować, nawet gdy mam wolny czas.
40. Mam poczucie, że zawsze powinnam robić coś produktywnego

OBSZAR VII: NAPIĘCIE, REGULACJA I KOSZT

41. Często odczuwam napięcie lub niepokój bez wyraźnego powodu.
42. Trudno mi „wyłączyć głowę”, nawet wieczorem lub w nocy.
43. Zauważam u siebie objawy stresu w ciele (np. napięcie, bóle, problemy ze snem).
44. Mam poczucie, że ciągle muszę trzymać się w ryzach.

OBSZAR VIII: RYZYKO, NOWOŚĆ, EKSPONOWANIE SIĘ

Każde stwierdzenie oceń w skali od 1 do 5: 1 – zdecydowanie nie | 2 – raczej nie | 3 – czasami |
4 – często | 5 – bardzo często

45. Unikam nowych sytuacji, jeśli wiążą się z ryzykiem porażki.
46. Trudno mi spróbować czegoś nowego, jeśli mogę wypaść niekompetentnie.
47. Wolę trzymać się znanych schematów niż ryzykować błąd.
48. Wstrzymuję się z działaniem, dopóki nie poczuję się w pełni gotowa

OBSZAR IX: PODSUMOWANIE WZORCA

49. Mam wrażenie, że ciągle muszę „zasługiwać” na spokój lub odpoczynek.
50. Gdyby nie presja, jaką na siebie nakładam, moje życie byłoby spokojniejsze.

Jak odczytać wynik testu

Ten test nie służy do stawiania diagnoz ani oceniania. Jego celem jest pomoc w sprawdzeniu, czy perfekcjonizm jest wzorcem, który realnie wpływa na Twoje funkcjonowanie i w jakiej formie robi to najczęściej. Każdy styl perfekcjonizmu odpowiada konkretnemu zestawowi pytań. Zsumuj punkty w każdej grupie osobno. Najwyższy wynik wskazuje dominujący styl.

Perfekcjonizm styl samokrytyczny

Zsumuj punkty z pytań:

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8,
9, 10, 11, 13,
17,
50

Wynik:

Perfekcjonizm styl odpowiedzialności

Zsumuj punkty z pytań:

21, 22, 23, 24, 25, 26, 27,
28, 29, 30, 32, 33,
49

Wynik:

Perfekcjonizm styl kontrolujący

Zsumuj punkty z pytań:

34, 35, 36, 37, 38, 39, 40,
41, 42, 43, 44

Wynik:

Perfekcjonizm styl unikowy

Zsumuj punkty z pytań:

12, 14,
15, 16, 18, 19, 20,
31,
45, 46, 47, 48

Wynik:

Czy mój perfekcjonizm to problem?

Ten test pozwala sprawdzić nie tylko jaki styl perfekcjonizmu jest u Ciebie dominujący, ale również czy perfekcjonizm jako całość zaczyna być dla Ciebie realnym kosztem. Interpretacja wyniku opiera się na progach psychoedukacyjnych, a nie normach diagnostycznych. Ma pomóc w autorefleksji, a nie w stawianiu diagnoz. Przepisz wyniki z 4 obszarów, a następnie je zsumuj ze sobą.

Wynik:

Wynik:

Wynik:

Wynik:

Suma:

● 50–124 punktów

Perfekcjonizm jako styl działania: Twój wynik sugeruje, że perfekcjonizm jest raczej sposobem, w jaki działasz, niż źródłem istotnego obciążenia. Możesz mieć wysokie standardy i potrzebę jakości, ale na ten moment nie wygląda to na czynnik, który znacząco utrudnia Twoje funkcjonowanie. Ważne: to nie oznacza, że perfekcjonizm nigdy nie będzie Cię kosztował — raczej, że obecnie masz nad nim wglądną kontrolę.

● 125–179 punktów

Perfekcjonizm jako istotny koszt: ten wynik wskazuje, że perfekcjonizm zaczyna realnie wpływać na Twoje codzienne funkcjonowanie. Może objawiać się napięciem, odkładaniem decyzji, przeciążeniem lub trudnością w odpoczynku. Ważne: to moment, w którym wiele osób po raz pierwszy zauważa, że to, co miało pomagać, zaczyna działać przeciwko nim.

● 180–250 punktów

Perfekcjonizm jako dominujący problem: Twój wynik sugeruje, że perfekcjonizm jest jednym z głównych czynników generujących napięcie i presję w Twoim życiu. Wysokie standardy, samokrytyka lub potrzeba kontroli mogą znacząco wpływać na Twoje decyzje, energię i relację z samą sobą. Ważne: to nie jest diagnoza. To sygnał, że warto potraktować ten obszar poważnie i poszukać wsparcia lub pogłębionej pracy.

Perfekcjonizm: opis stylów

Model stylów perfekcjonizmu wykorzystany w tym teście opiera się na badaniach nad wielowymiarowym perfekcjonizmem (m.in. Hewitt & Flett, Frost i współpracownicy) oraz koncepcjach klinicznych opisujących rolę samokrytyki, lęku przed oceną, kontroli i unikania. Zastosowane nazwy stylów mają charakter psychoedukacyjny i służą opisowi dominujących wzorców reagowania, a nie diagnozie klinicznej ani trwałej cechy osobowości.



Perfekcjonizm – styl samokrytyczny

„To nadal za mało.”

Jeśli w Twoim wyniku dominuje styl samokrytyczny, oznacza to, że największa presja pochodzi z Twojego własnego wewnętrznego dialogu. Stawiasz sobie wysokie standardy, zależy Ci na jakości i rozwoju, ale bardzo trudno Ci uznać, że to, co robisz, jest wystarczające.

Nawet gdy osiągasz cel, satysfakcja szybko ustępuje miejsca analizie: co mogłam zrobić lepiej, szybciej, inaczej. Błędy – także drobne – długo zostają w głowie, a krytyczny głos bywa surowszy niż realna ocena sytuacji.

Ten styl perfekcjonizmu często idzie w parze z ambicją i sumiennością. Jego kosztem bywa chroniczne napięcie, obniżona satysfakcja i poczucie, że ciągle jesteś „o krok za”, nawet wtedy, gdy obiektywnie radzisz sobie bardzo dobrze.

Perfekcjonizm: opis stylów

Perfekcjonizm – styl odpowiedzialności

„Nie mogę zawieść.”

W tym stylu perfekcjonizmu kluczową rolę odgrywa poczucie odpowiedzialności i wewnętrznie przejęte oczekiwania. Możesz mieć wrażenie, że wiele osób na Ciebie liczy i że nie bardzo masz prawo do błędu, słabości czy odpuszczenia. Często bierzesz na siebie więcej, niż powinnaś. Trudno Ci odmówić, a odpoczynek bywa podszyty poczuciem winy. Nawet jeśli nikt nie stawia wobec Ciebie wysokich wymagań wprost, Ty odczuwasz je bardzo wyraźnie.

Ten styl perfekcjonizmu sprawia, że jesteś postrzegana jako osoba niezawodna i zaangażowana. Jego ukrytym kosztem jest przeciążenie, zmęczenie i życie w trybie „muszę”, zamiast w kontakcie z własnymi potrzebami.

Perfekcjonizm – styl kontrolny

„Jak ja tego nie dopilnuję, będzie źle.”

Jeśli ten styl jest u Ciebie dominujący, perfekcjonizm przejawia się głównie jako potrzeba kontroli, porządku i przewidywalności. Dobra organizacja i trzymanie ręki na pulsie dają Ci poczucie bezpieczeństwa, zwłaszcza w sytuacjach niepewności. Możesz mieć trudność z delegowaniem zadań lub zaufaniem innym, bo masz poczucie, że sama zrobisz coś dokładniej. Gdy sprawy nie idą zgodnie z planem, szybko pojawia się napięcie, irytacja lub potrzeba „naprawiania” sytuacji.

Ten styl perfekcjonizmu bywa bardzo skuteczny operacyjnie. Jego kosztem jest jednak wysoki poziom napięcia, trudność w odpoczynku i stałe czuwanie, jakbyś cały czas musiała trzymać wszystko w ryzach.

Perfekcjonizm – styl unikowy

„Jeszcze nie teraz.”

W tym stylu perfekcjonizmu presja nie popycha do działania, lecz zatrzymuje. Możesz mieć wysokie ambicje, pomysły i potencjał, a jednocześnie odkładać decyzje lub działania, bo coś „jeszcze nie jest gotowe”, „jeszcze trzeba się przygotować” albo „to nie jest idealny moment”. Często stoi za tym lęk przed błędem, oceną lub porażką. Im coś jest dla Ciebie ważniejsze, tym trudniej zrobić pierwszy krok. Z zewnątrz może to wyglądać jak zwlekanie, a wewnątrz bywa źródłem dużej frustracji.

Kosztem tego stylu perfekcjonizmu jest zatrzymanie, niewykorzystany potencjał i poczucie utknięcia, mimo realnych kompetencji.

Co dalej z Twoim wynikiem

Ten test nie ma prowadzić do jednego wniosku ani jednej ścieżki. Jego celem jest pomóc Ci zrozumieć, gdzie dokładnie powstaje koszt — i od czego warto zacząć, jeśli chcesz zmniejszyć presję. Poniżej znajdziesz pierwsze, sensowne kroki dla każdego stylu perfekcjonizmu.

Jeśli dominuje perfekcjonizm – styl samokrytyczny

Na czym warto się skupić na początku:

- zauważeniu, jak do siebie mówisz w sytuacjach błędu i oceny,
- odróżnianiu faktów od wewnętrznej interpretacji („to się nie udało” vs „jestem niewystarczająca”),
- uczeniu się zatrzymywania automatycznej samokrytyki, zamiast próby „robienia lepiej”.

Pierwszy krok: nie próbuj obniżać standardów. Zaczynaj od łagodzenia dialogu wewnętrznego — to tam powstaje największy koszt.

Jeśli dominuje perfekcjonizm – styl odpowiedzialności

Na czym warto się skupić na początku:

- rozróżnianiu tego, za co faktycznie jesteś odpowiedzialna, a co przejmujesz „z rozpędu”,
- zauważaniu poczucia winy jako sygnału, a nie dowodu, że robisz coś złe,
- stopniowym odzyskiwaniu prawa do odpoczynku bez uzasadniania go produktywnością.

Pierwszy krok: nie zaczynaj od mówienia „nie”. Zaczynaj od zatrzymania automatycznego „tak” — nawet tylko w głowie.

Jeśli dominuje perfekcjonizm – styl kontrolny

Na czym warto się skupić na początku:

- zauważeniu, kiedy kontrola jest realną potrzebą, a kiedy reakcją na lęk,
- pracy z napięciem w ciele, a nie tylko z planowaniem i organizacją,
- ćwiczeniu tolerancji na drobną nieprzewidywalność.

Pierwszy krok: nie oddawaj kontroli „w całości”. Zaczynaj od jednego małego obszaru, w którym możesz pozwolić sobie na mniej czuwania.

Co dalej z Twoim wynikiem

Jeśli dominuje perfekcjonizm – styl unikowy

Na czym warto się skupić na początku:

- rozpoznaniu, czego dokładnie unikasz (błądu, oceny, rozczarowania, utraty kontroli),
- skracaniu dystansu między „gotowe” a „wystarczająco dobre”,
- budowaniu poczucia bezpieczeństwa w działaniu, a nie przed nim.

Pierwszy krok: nie zmuszaj się do wielkich decyzji. Zaczynaj od najmniejszego możliwego kroku, który nie wymaga idealnej gotowości.

Rozpoznajesz u siebie kilka stylów?

To bardzo częste — i zupełnie normalne. Większość osób nie funkcjonuje w jednym stylu perfekcjonizmu. Często:

- jeden styl jest dominujący,
- a drugi uruchamia się w sytuacjach stresu lub przeciążenia.

Jak z tym pracować:

- nie próbuj „naprawiać wszystkiego naraz”,
- zacznij od stylu, który najbardziej Cię męczy tu i teraz,
- pamiętaj, że style mogą się zmieniać wraz z etapem życia i poziomem obciążenia.

Jeśli czujesz, że perfekcjonizm:

- znacząco wpływa na Twoje decyzje,
- utrudnia odpoczynek lub działanie,
- albo generuje przewlekłe napięcie,

to sygnał, że warto przyjrzeć się temu głębiej — we własnym tempie i w bezpiecznej formie.





Dziękuję!

Jeśli po tym teście masz w sobie więcej ciekawości niż odpowiedzi — to bardzo w porządku.

Perfekcjonizm rzadko daje się uchwycić jednym wnioskiem. Częściej otwiera proces, w którym zaczynamy lepiej rozumieć swój sposób funkcjonowania, zamiast go oceniać.

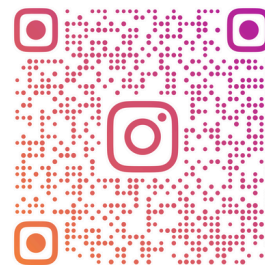
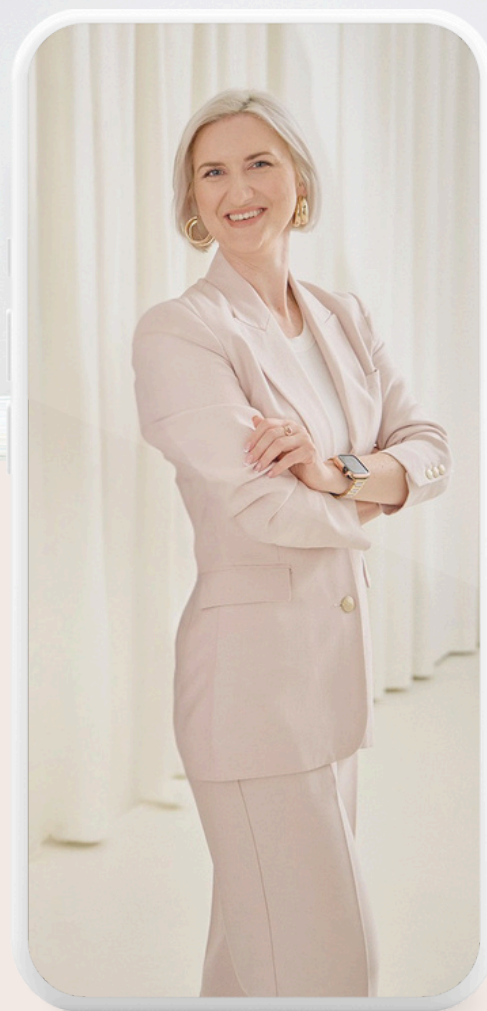
W kolejnych dniach sprawdzaj swoją skrzynkę mailową. Będę dzielić się tam dodatkowymi materiałami i wskazówkami, które pomogą Ci spokojnie poukładać to, co pojawiło się w trakcie testu.

Jeśli czujesz, że chcesz przyrzeć się temu głębiej lub omówić swój wynik w bezpiecznej, indywidualnej przestrzeni, możesz również umówić się na konsultację.

Nie musisz niczego naprawiać ani zmieniać od razu. Wystarczy zacząć od uważnego przyjrzenia się sobie.

EWA GARDYAŃCZYK
TWOJA MINDSET COACH & PSYCHOLOG

WWW.COD.BIZ.PL



CENTRUMODKRYWANIADOSKONALOSCI