Niet perfect, toch tevreden



Hoe je perfectionisme kan ombuigen tot optimalisme



Liesbet Boone


Waarom leg ik de lat zo hoog voor mezelf?


Je bent geen perfectionist

Perfectionisme

HOGE STANDAARDEN

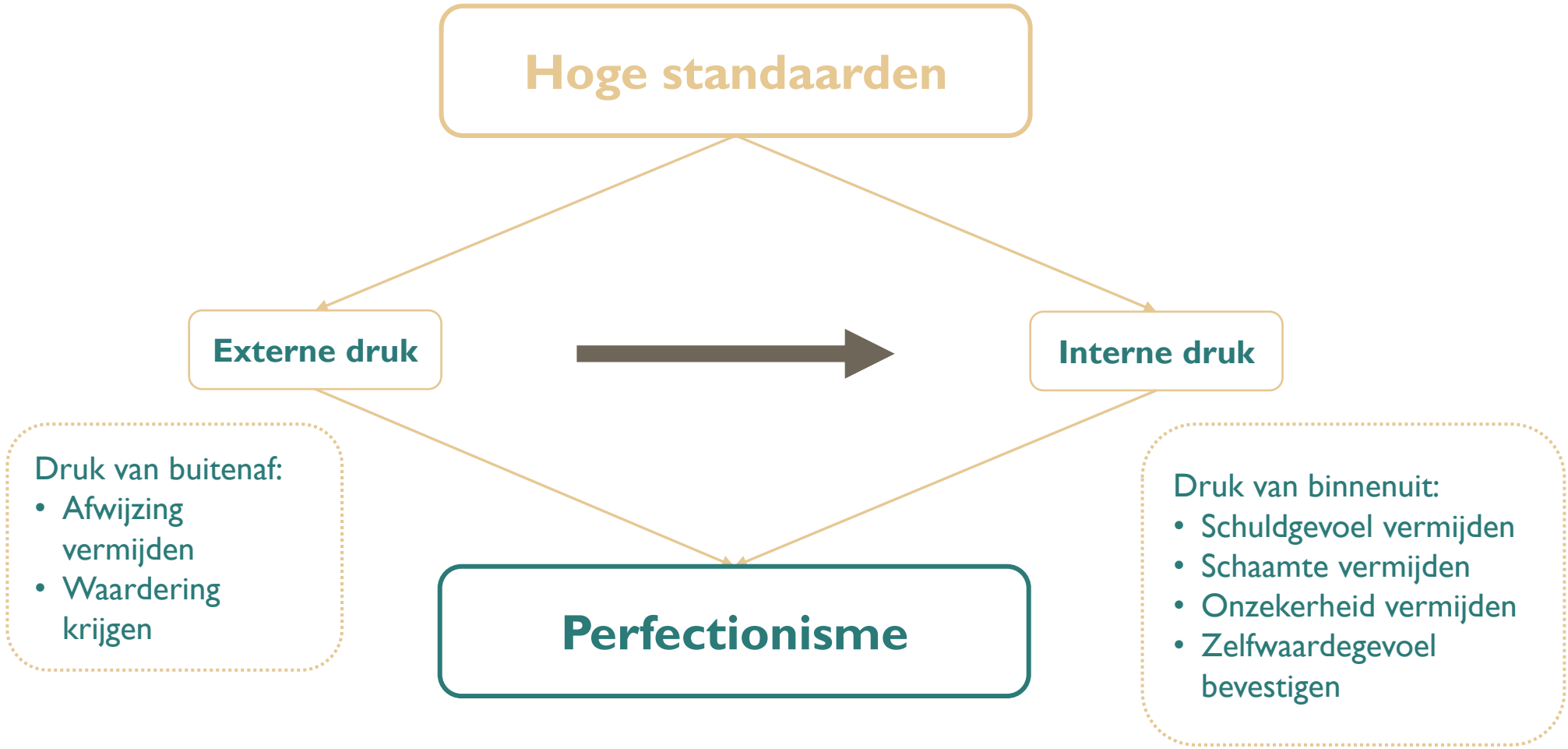
PERFECTIONISME

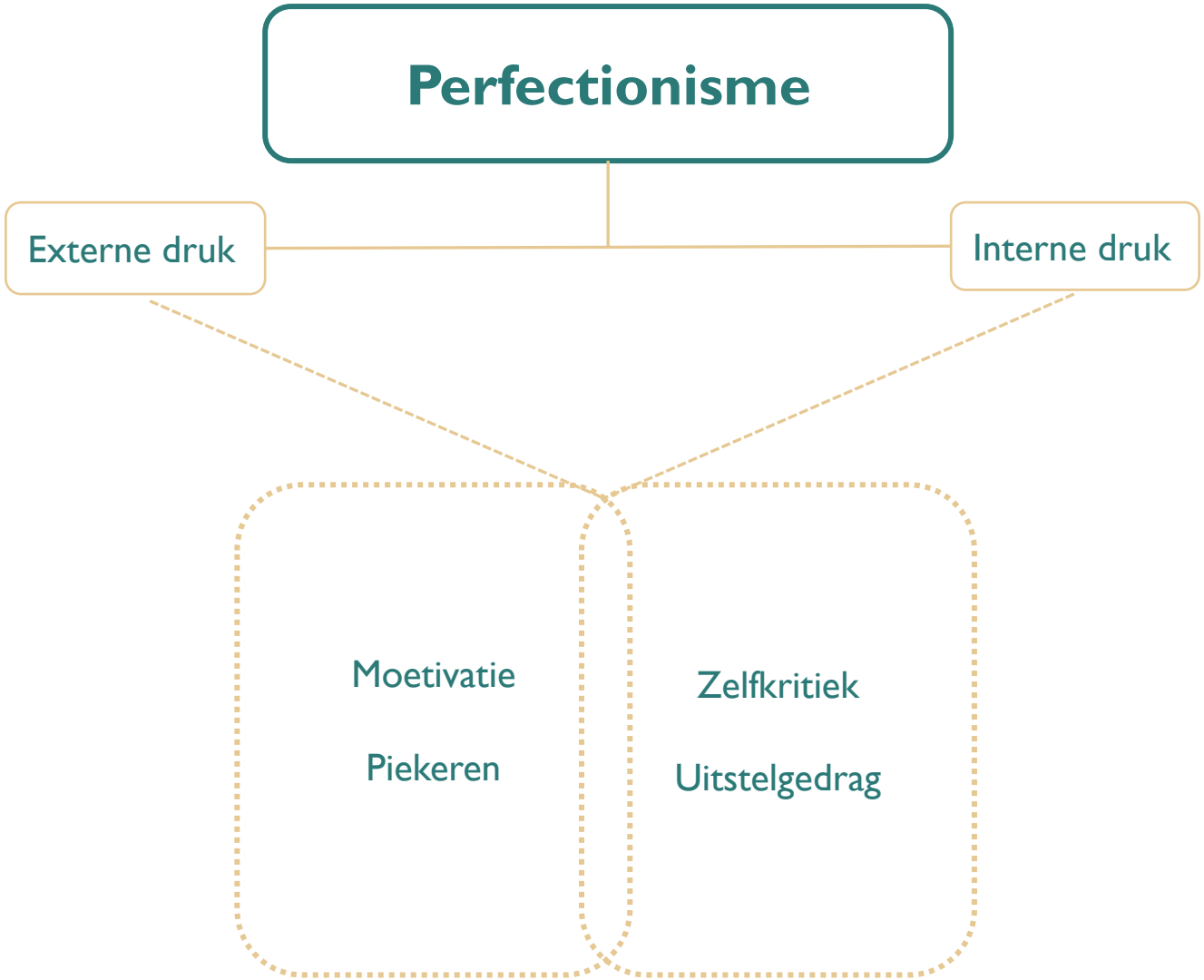
Moeten

OPTIMALISME

Willen

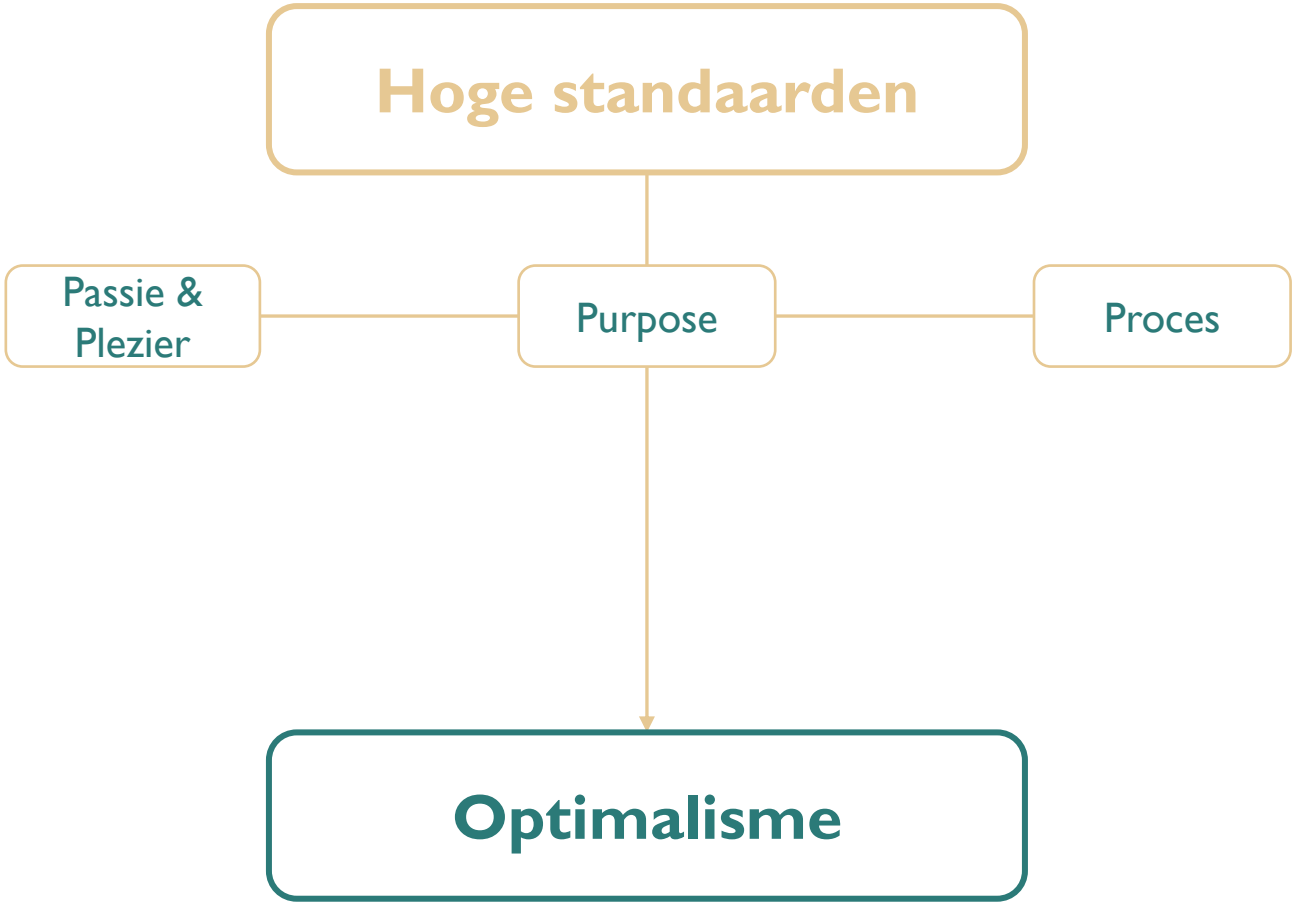


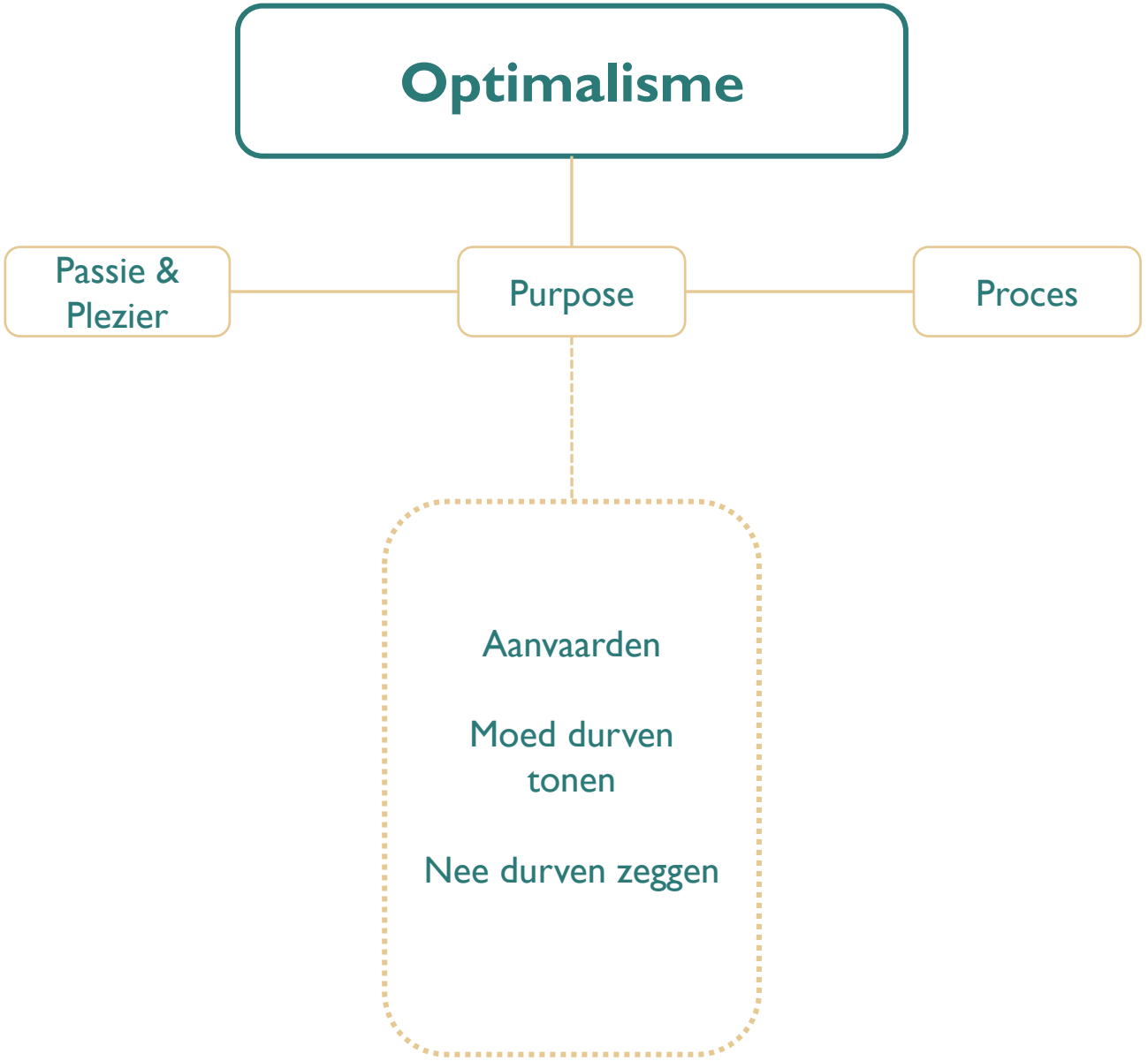

Hoge standaarden
Externe druk
Interne druk
Druk van buitenaf:
• Afwijzing vermijden
• Waardering krijgen
Perfectionisme
Druk van binnenuit:
• Schuldgevoel vermijden
• Schaamte vermijden
• Onzekerheid vermijden
• Zelfwaardegevoel bevestigen


Perfectionisme
Externe druk
Interne druk
Moetivatie
Piekeren
Zelfkritiek
Uitstelgedrag

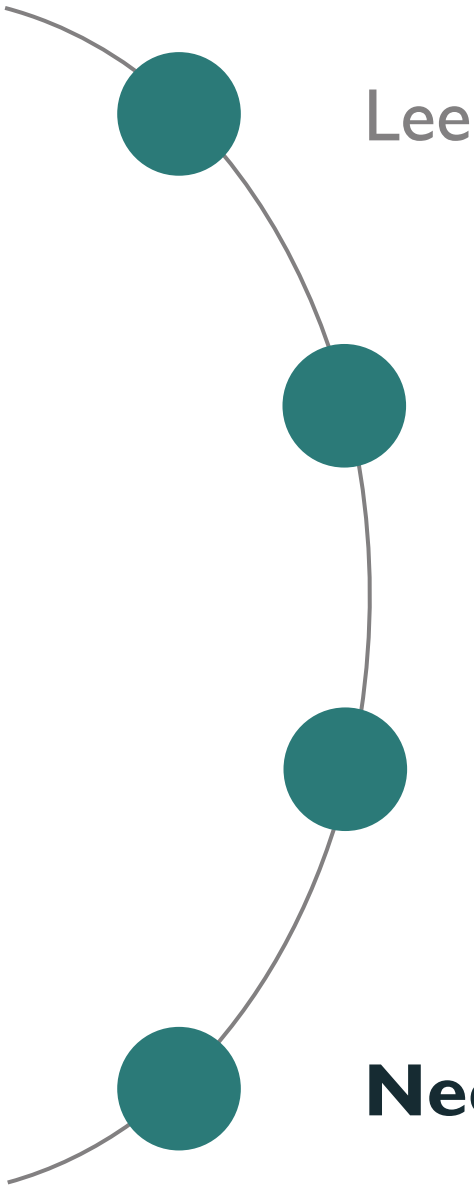
Optimalisme




Hoge standaarden
Passie & Plezier
Purpose
Proces
Optimalisme


Optimalisme
Passie & Plezier
Purpose
Proces
Aanvaarden
Moed durven tonen
Nee durven zeggen

OPTIMALISME CHALLENGES



Leer beter worden

Doorbreek routines

Durf hulp vragen

Neem tijd voor wat je voelt en denkt

3 STAPPEN

PERFECTIONISME → OPTIMALISME



1. Betrap jezelf op je perfectionisme

2. Durf actie nemen

DURF ACTIE NEMEN: TIPS



Formuleer je doel positief



Experimenteer



Neem kleine stappen



Vier je successen



Zorg voor een adviesraad



Betrek je omgeving

3. Durf je?



Gedachten zijn maar gedachten, niet de waarheid

We zijn ons gevoel niet, we hebben het gevoel

“Reach for the moon. Even if you fall short, you will land among the stars”



Liesbet Boone





- Keynotespreker
- Auteur
- Doctor in de psychologie

Boek: niet perfect, toch tevreden

Contact:

Liesbet.Boone@conundrum-consult.be

www.liesbetboone.be

Liesbet Boone