

Упражнение 1

Составление карты вашего обучения и личной истории

Выяснение того, что именно привело вас к перфекционистскому поведению, не является абсолютно необходимым для того, чтобы научиться использовать силу перфекционизма.

Однако вам полезно сделать шаг назад и рассмотреть потенциальные факторы из вашей личной истории, которые могли способствовать возникновению ваших стремлений.

Отметьте ниже те из них, которые относятся к вам.

_____ Делает ли кто-то в вашей семье все правильно и идеально большую часть времени?

_____ Наблюдали ли вы, как другие люди стараются делать все правильно и идеально идеальные вещи большую часть времени?

_____ Вспоминаете ли вы какие-либо ранние воспоминания, в которых вы связывали стремление делать все правильно и идеально с потенциально негативным результатом или со страхом, что все пойдет не так?

_____ Склонны ли вы концентрироваться на негативных, катастрофических и мрачных и обреченных вещах?

_____ Когда вы были ребенком или подростком, кто-нибудь давил на вас, просил или учил вас всегда выкладываться по максимуму?

_____ Получали ли вы сообщения о том, что ваше чувство собственной значимости определяется вашими успехами, достижениями и заслугами, и что без этих вещей вы неудачник?

_____ Были ли в вашем воспитании люди, которые избегали конфликтов, делали больше, чем нужно, или откладывали на потом. конфликтов, делали все возможное, чтобы удовлетворить потребности других, или откладывали на потом или откладывали свои желания на потом?

_____ Были ли вы свидетелем того, как люди в вашей жизни искали информацию, собирали отзывы и выполняли все виды работ, чтобы убедиться, что они приняли наилучшее решение наилучшее решение в больших и малых делах, чтобы потом не сожалеть о своем выборе? чтобы потом не пожалеть о своем выборе?

Отметив, какие из этих вопросов относятся к вашей личной истории, поразмышляйте над следующими вопросами над следующими вопросами:

1. Как вы относитесь к возможности оказаться неудачником?
2. Как вы относитесь к возможности совершать ошибки?
3. Какие правила вы выработали в отношении того, как вам следует вести себя?

Упражнение 2

Составление карты того, как вы справляетесь с трудными моментами

Есть очевидные и не очень очевидные способы проявления стремлений в вашей повседневной жизни. Итак, давайте разберемся, как вы справляетесь с различными страхами, связанными с перфекционистскими действиями. В приведенной ниже форме постарайтесь записать, что вы делаете, когда имеете дело с каждым из перечисленных неблагоприятных событий.

	Чем вы занимаетесь? Подумайте о том, что вы делаете приватно (в своей голове) и публично (поведение, которое видят другие).
Как вы справляетесь со страхами, тревогами и беспокойством в целом в целом?	
Как вы справляетесь с ошибками, заблуждениями?	
Как вы справляетесь со своими страхами перед неудачей?	
Как вы справляетесь с моменты, когда ваши личные стандарты не выполняются?	
Как вы относитесь к себе, когда вы совершаете ошибки, когда случаются казусы, или когда все идет не так?	

Упражнение 3

Составление карты областей, в которых вы стремитесь к совершенству

Перфекционизм может проявляться у разных людей по-разному.

Давайте проверим, что это за области для вас.

<p>Часть 1: Ниже приведен список различных областей, которые могут быть частью вашей жизни. Обведите кружком те области, в которых вы делаете все возможное, чтобы (а) убедиться в отсутствии ошибок, заблуждений и недостатков. (б) убедиться, что вы не неудачник, не самозванец и т.п., что вы недостаточно хороши. (в) убедиться, что вы воспринимаетесь другими людьми определенным образом. (г) минимизировать дистресс, тревогу и страх, возникающие в таких ситуациях.</p>		
<ul style="list-style-type: none">● Трудовая этика● Социальные взаимодействия● Спорт, атлетика, и фитнес● Дружба	<ul style="list-style-type: none">● Религия/духовность бытия● Досуг, хобби, отдых● Пищевые привычки, питание● Моральные вопросы	<ul style="list-style-type: none">● Академическая успеваемость● Физическая внешность вид, внешность и вес● Воспитание детей

<p>Часть 2: Для каждой из тех областей вашей жизни, которые вы обвели кружком, вспомните конкретную ситуацию, в которой вы застряли, и все различные действия, которые вы предприняли, а затем ответьте на вопросы ниже для каждой колонки.</p>		
<p>Какая ситуация была?</p>	<p>Что вы делали? Какие внутренние и внешние действия вы совершали? Какими очевидными или тонкими способами вы избегали внутреннего дискомфорта?</p>	<p>Что вы почувствуете, если не предпримете это конкретное действие? Куда ваш разум говорит вам не идти?</p>

--	--	--

Упражнение 4

Составление карты перфекционистских паттернов в различных сферах жизни области

Мы все хотим быть счастливыми, реализованными и жить со смыслом. Пока мы живем, мы учимся.

И в процессе обучения мы вырабатываем принципы работы, которые направляют наши действия и реакции; мы вырабатываем модели мышления и поведения. Когда эти модели работают, это замечательно. Когда они не работают, бывает трудно понять, почему они не работают, и даже понять, что это за модели. Чтобы жить полноценной, насыщенной и осмысленной жизнью, необходимо замечать эти поведенческие модели, когда они проявляются в вашей жизни. Эта рабочая таблица - приглашение к составлению карты моделей поведения с высокими стандартами в различных областях вашей жизни.

Область: Отношение к себе в отношении других

Насколько вы заботитесь о том, чтобы нравиться другим? Насколько важно для вас важно, чтобы ваши мнения, комментарии и высказывания встречали одобрения со стороны других?

Область: Отношения с самим собой в отношении своей морали

Насколько вас огорчает, когда вы не можете действовать в соответствии со своей моралью, этикой и принципами? Насколько важно для вас всегда поступать правильно, честно и придерживаться своих моральных принципов?

Область: Отношение к себе в отношении своей работы и достижений

Насколько вы строги к себе, когда совершаете ошибку или не справляетесь со своими обязанностями? Насколько сильно вы сомневаетесь в себе, когда что-то идет не так?

Область: Отношение к себе в связи с поведением других людей

Насколько тяжело вы переживаете, когда люди не обращают внимания на детали, забывают что-то или сосредотачиваются на том, чтобы сделать все быстро, вместо того, чтобы сделать все правильно? Насколько важно для вас, чтобы другие заботились о том, что они делают, а не просто выполняли задание?

Область: Отношение к себе в связи с тем, как другие относятся к вам

Насколько вы расстраиваетесь, когда другие не относятся к вам так, как вы надеетесь? Насколько тяжело, когда другие не считают ваше мнение обоснованным, важным или актуальным?

Область: Отношение к себе в связи с поведением других людей

Насколько вас расстраивает, когда другие ведут себя, не заботясь об этике, морали или честности? Насколько вас напрягает, когда вы видите, как другие минимизируют, отвергают, а иногда и отрицают свою ответственность, подотчетность или влияние на благополучие других людей?

После ответа на приведенные выше вопросы оцените, в каких областях вы проявляете глубокую заботу и в чем вы проявляете чрезмерную или недостаточную заботу или недостаточно заботливы:

Чрезмерная забота:

Недостаточная забота:

Упражнение 5

Что ваш разум говорит вам о том, кто вы есть?

Тысячи лет назад наши динамичные умы развивались в очень, очень, очень небезопасных условиях.

Поэтому вполне естественно, что и сегодня наш разум продолжает считать наше окружение небезопасным и продолжает быть очень занятым, пытаясь защитить нас.

Также естественно, что, поскольку у нас нет динозавров, хищников или врагов, нападающих на нас со стрелами или мачете, то, что наш разум считает угрозой, основано на нашей личной истории и опыте обучения. Если вы человек, склонный глубоко заботиться о том, что вы делаете, как вы выглядите и как вы проявляете себя для других, то вполне естественно, что сегодня ваш динамичный ум быстро переходит в режим чрезмерной защиты, когда предвидит крошечную вероятность неудачи, отказа, того, что все идет не так, как надо, ощущения себя не таким, как все, или столкнуться с непредсказуемыми ситуациями. Давайте разберемся в этом, поразмышляв над тремя вопросами.

Часть 1: Что говорит вам ваш разум о том, кто вы есть как личность - как родитель, спортсмен, друг и так далее - когда что-то идет не так, кто-то дает вам негативную обратную связь, когда вы испытываете отказ или чувствуете себя неудачником?

Часть 2: Как вы справляетесь или как вы реагируете на эти рассказы о том, кто вы есть?
Что вы делаете, когда у вас возникают такие мысли о том, кто вы есть?

Часть 3: Насколько хорошо все эти инструменты для управления этими рассказами
работают в вашей жизни?

Упражнение 6.

Конфликт ценностей.

Построить достойную жизнь и сделать то, что важно для нас, - это не то, что находится вне нас, и не то, что может сделать за нас другой человек. Это личный выбор. Это личный выбор, основанный на том, что мы предпочитаем ценить и что предпочитаем отпустить. И иногда жизнь подбрасывает нам кривой шар, в котором мы сталкиваемся с двумя противоречивыми действиями, имеющими для нас значение. В эти трудные моменты мы чувствуем себя так, как будто у нас есть две конфликтующие ценности (например, вы хотите посмотреть фильм - как часть ваших ценностей по уходу за собой - и одновременно хотите позвонить подруге, которая переживает развод - потому что вы цените быть надежным другом. Вы хотите провести вечер со своим партнером, чтобы реализовать свою ценность "присутствия", и вам нужно закончить написание статьи для онлайн-журнала (чтобы реализовать свою ценность "говорить правду о том, как обстоят дела").

Перечислите ниже конфликтные ситуации, с которыми вы сталкивались:

Когда возникают такие конфликтные ситуации, может показаться, что речь идет об управлении временем. Но если присмотреться, то речь идет о необходимости сделать сложный выбор между деятельностью, вещами, людьми или областями вашей жизни, которые вам очень дороги. А трудный выбор требует, чтобы вы научились находить место для дискомфорта, который возникает, когда вы говорите "да" тому, что для вас важно, и "нет" тому, что также важно для вас.

Спросите себя:

Какой сложный выбор мне нужно сделать на следующей неделе?

Что важно для меня в эти моменты?

Как я буду заботиться о себе, отказываясь от чего-то важного для меня?

Что мне нужно сделать, чтобы дать себе разрешение сделать трудный выбор, а не идеальный выбор?

Упражнение 7.

Ваши убеждения о том, почему "нельзя отпускать!".

Наши убеждения определяют многие аспекты нашей жизни, многие аспекты того, кем мы являемся, и наши действия. Именно то, как мы относимся к своим мыслям, убеждениям и мышлению в целом, может привести нас к полноценной жизни или к застреванию в своей голове. Если вы склонны глубоко заботиться о вещах и быть целеустремленным, исполнителем, творцом и человеком, который проявляет себя в том, что для вас важно, это означает, что вы также застреваете, когда пытаетесь "отпустить свои стандарты". И вполне вероятно, что вы читали или вам говорили о том, чтобы вы перестали обращать внимание на детали, отбросили свои стандарты, прекратили поиск информации для принятия наилучшего решения или перестали постоянно беспокоиться о благополучии других.

И вполне вероятно, что, несмотря на все ваши усилия прислушаться к этому совету или воплотить его в жизнь, вы вернулись к своим старым привычкам работать все усерднее и усерднее, подгонять и подгонять, делать все больше и больше по мере возникновения ситуаций.

Итак, давайте распакуем эти убеждения о том, что нельзя пускать все на самотек, стремиться к наилучшему результату и отдавать все силы 24 часа в сутки 7 дней в неделю.

Ответьте на эти вопросы:

- Что сложного в том, чтобы отпустить свои стандарты?
- Что говорит вам ваш разум, когда вы думаете об этом?
- Как это работает, когда вы держитесь за свои стандарты с белыми костяшками пальцев?
- Расширяет ли это вашу жизнь в долгосрочной перспективе?
- Какова цена, которую вы платите?

Упражнение 8

Навигация по своему расписанию

В век информации наша жизнь занята практически каждую минуту. В течение дня нам приходится ездить во множество мест, выполнять поручения, готовить, убирать, стирать, покупать продукты, приходить на работу, общаться с друзьями, ходить в спортзал, приходить к своим партнерам, детям и родственникам. И, кроме того, мы должны справляться с прерываниями, казусами и всем тем, что идет не так. О Боже, это звучит так много. Если вы склонны глубоко заботиться о том, что вы делаете, в чем участвуете, и о людях вокруг вас, то вполне вероятно, что вы либо слишком вовлечены, либо недостаточно вовлечены, либо сочетаете оба этих фактора почти на постоянной основе; это как будто в вашей природе - чрезмерно обязываться, избегать, откладывать или откладывать, или делать сочетание того и другого. Итак, на этой неделе давайте посмотрим на ваше расписание и введем все мероприятия, которые вы запланировали/запланировали на эту неделю.

После того как вы введете данные о запланированных на эту неделю делах, посмотрите на следующее:

- Какие виды деятельности обычно занимают у вас больше времени? Отрегулируйте их соответствующим образом в расписании.
- Какие дела вы готовы "исключить из расписания", чтобы не доводить себя до изнеможения и каждый день просыпаться свежим?
- Какие важные для вас занятия вы готовы добавить, даже если ваш разум говорит вам, что "вы не готовы" или "вы выставите себя дураком"?

Неделя

понедельник	вторник	Среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье

Упражнение 9

Как вы справляетесь с ошибками?

Как бы мы ни старались, как бы усердно ни работали и сколько бы сил ни вкладывали в проект, иногда все идет не так, как мы хотим. В других случаях, несмотря на все наши усилия, мы совершаем ошибки и промахи. Это свойственно человеку. И все же люди, склонные к глубокой заботе, а также к высоким достижениям, стремлениям и перфекционизму, испытывают трудности при совершении ошибок. Давайте разберемся и подумаем, как вы справляетесь с ошибками.

Подумайте о последней ошибке, которую вы совершили:

Как реагирует ваш разум, когда происходит ошибка? Что ваш разум говорит вам о том, кто вы есть?

Какие чувства возникают у вас?

Какие действия вы совершаете, когда допускаете ошибку? Подумайте о внешнем и внутреннем поведении.

В своей работе я наблюдала эти два цикла, когда чрезмерно успешные люди имеют дело с ошибками:

(1) Случается ошибка - человек чувствует стыд, смущение - у человека есть воспоминания о прошлых ошибках - человек испытывает тревогу за результаты - человек стремится все больше и больше (амбициозные цели).

(2) Случается ошибка - человек чувствует стыд, смущение - у него есть память о прошлых ошибках - человек испытывает тревогу по поводу производительности - человек избегает задачи, проекта или ситуации (прокрастинация).

Какой у вас цикл?

Упражнение 10

Как вы проявляете доброту?

Что бы вы сделали и как бы вы поступили с каждым человеком в следующих ситуациях?

Наблюдение за тем, как ваш сосед упал возле своего дома

Если вы увидели, как плачет пожилой человек на улице

Видеть, как ваша подруга плачет из-за смерти своего питомца

Почти все отвечают на эти вопросы с заботой, беспокойством и тревогой и искренне хотят сделать что-то, чтобы помочь. Как вы относитесь к себе, когда чувствуете себя неудачником, когда имеете дело с ошибками или когда дела идут не так, как вы планировали и надеялись? Разве не интересно, что мы способны быть мягкими и внимательными с другими, но можем быть другими с самими собой? Вот личное наблюдение: Однажды клиентка сказала мне: "Я не заслуживаю того, чтобы быть доброй к себе. Это страшно, потому что каким-то образом это означает, что я разрешаю себе иметь все виды мыслей, например, эти ужасные навязчивые мысли о вреде". Блок моего клиента был очень реальным. Он боялся, что, если он будет добр к себе, он спустит себя с крючка.

Позвольте мне кратко поделиться ключевыми идеями о сострадательных ответах. Пол Гилберт (2014), клиницист и исследователь из Великобритании, основатель терапии, ориентированной на сострадание, предположил, что взаимодействие между системами поощрения, принадлежности и угрозы в нашем мозге позволяет нам перемещаться назад и вперед между внутренним и внешним миром. Система стимулов отвечает за поведение, связанное с желанием и стремлением; система аффилиации дает нам чувство безопасности и связи; а система угрозы регулирует нашу потребность в безопасности. Все эти системы активируются и постоянно взаимодействуют в ходе различных повседневных событий, происходящих вокруг нас и внутри нас.

Вы можете удивиться, почему изучение этих систем важно, если вы склонны к высокоэффективному поведению. Когда вы испытываете тревогу по поводу неудачи или

неудачника, система угрозы в вашем мозгу автоматически блокирует путь к соединению с системой аффиляции, которая отвечает за любое успокаивающее или заботливое поведение по отношению к себе. По сути, когда вы находитесь в режиме угрозы и так заняты управлением мнимой угрозой совершения ошибок, вы не даете себе шанса - на уровне мозга - получить доступ к успокаивающей реакции или признать, что вам больно. Парадоксально, но в итоге вы продлеваете свою борьбу с чувством неудачи или с ошибками. Если, кроме того, вы заикливаются на мыслях о том, что не заслуживаете быть нежным с самим собой или почему вы не должны быть добры к себе, то вы лишаете себя возможности полностью научиться отпускать внутренние блоки и быть лучшей версией себя. Быть сострадательным к себе трудно, потому что это требует от вас соприкосновения с собственной болью, признания того, что вы страдаете, признания того, что вы человек, и признания собственной уязвимости, когда у вас возникают эти тревожные мысли.

Но если вы научитесь практиковать мягкость, заботу и самосострадание по отношению к себе, есть шанс, что вы сможете научить свой мозг другому способу отступать от ошибок, несовершенства и непредсказуемых ситуаций, и у вас появится больше энергии для того, что действительно важно для вас.

Пора что-то менять, верно?