

EBOOK

Hogyan legyél hatékony
és eredményes anélkül,
hogyan folyton a tökéletességre
törekednél?



Üdvözllek!

Hitem szerint a legfontosabb dolog önmagunk jobb megismerése, mégpedig azért, hogy felelősségteljesen merjük és tudjuk vállalni a gondolatainkat, az érzéseinket, ezeket merjük és tudjuk megélni, még a negatívakat is. Ha a negatív érzéseinket elnyomjuk, a pozitívakat sem tudjuk teljes mértékben meg- és átélni. Örömmel osztom meg ezt az ingyenes ebookot, mint egy útmutatót veled.

Molnár Zsuzsa
coach



„Nem vagyok tökéletes, hiszen semmi sem tökéletes az életemben!”A perfekcionizmus egy olyan személyiségjeggy, amelyet rendkívül magas elvárásokkal, valamint önmagával és a másokkal szembeni túlzott kritikával írhatunk le. Érzelmileg ez egy megterhelő helyzet, ahol az életünket ahelyett, hogy önfogadással, nyugalomban élnénk, épp ellenkezőleg, folyamatosan egy futópadon futunk, azzal a hiábavaló érzéssel, hogy mindent tökéletesen csináljunk.

Tartalomjegyzék:

- 1.A perfekcionizmus eredete
- 2.A káros perfekcionizmus nagy problémái
- 3.Az egészséges maximalizmus hatalmas győzelmei
- 4.Önreflexiók állítások értékeléssel
- 5.Magyarázat az értékekhez

1. rész

A PERFEKCIONIZMUS EREDETE

Tulajdonképpen a 70-es évek végén kezdtek el jobban foglalkozni a pszichológia terén is magával a maximalizmussal, és így lett annak a fajta maximalizmusnak, amely már fenyegető is lehet számunkra egy új elnevezése is, a PERFECT szóból kiindulva.

Majdnem 20 éven át tartott ez a tesztelés, és minél több idő telt el, minél többféle célközönséget vizsgáltak, annál nagyobb lett azoknak a már káros maximalistáknak az aránya, ahogyan az időben haladtak.

Talán számodra is összemosódhat e két szó értelmezése, holott meglehetősen nagy a különbség a pszichológia szerint a kettő között. Így lett századunk tulajdonképpen a perfekcionizmus gyára, hiszen annyi a változás körülöttünk, annyi mindennek kell megfelelnünk, olyan sok helyen és szerepben, hogy az szinte lehetetlen.

Csupán, ha száz évet haladunk visszafelé az időben, ami ugyan egy emberi életnél nagyon soknak tűnik, viszont a történelemben csak egy szeletnyi időről beszélek.

**DE mi lehetett ennyi idővel régebben egy nő szerepe?
És egy férfinak mi volt a legfőbb dolga?**

Egy asszony otthon volt a gyerekekkel, nevelte őket, vezette a háztartást.

Egy férfi feladata a családja eltartása volt, a „betevő”-ről való gondoskodás.

**Ezzel szemben ma? Hány helyen, hány szerepben is
kell megfelelnünk?**

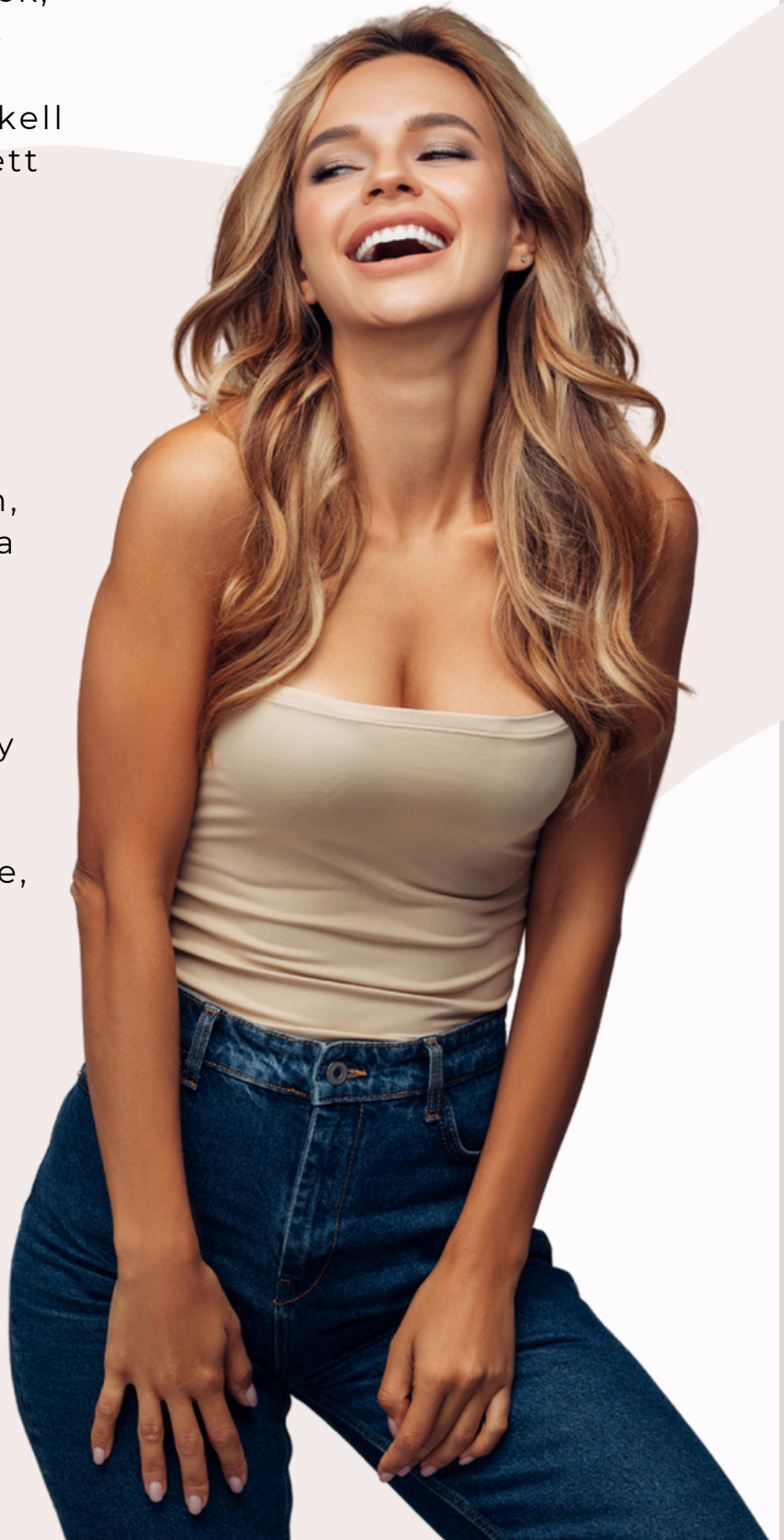


NŐ, ANYA, FELESÉG, MUNKAERŐ

Nőként legyünk ápoltak,
nézzünk ki lehetőleg jól,
legyünk tökéletes feleségek,
tökéletes anyák, tökéletes
gyerekei a szüleinknek,
akikről talán már nekünk kell
gondoskodnunk is. Emellett
vezessünk háztartást,
figyeljünk a gyerekünkre,
vigyünk edzésekre,
magánórára, ha kell, hogy
együtt tudjon fejlődni a
többiekkel, szakkörre,
versenyekre. Ápoljuk a
párkapcsolatunkat, ha van,
hiszen a válások száma ma
már több, mint ahány
házasság megmarad.

Természetesen emellett
azért dolgozni is kell, hogy
mindenre fusson, a
gyereknek tökéletes
iskolára, szuper egyetemre,
szép öltözetre minden
családtag számára.
Jóformán a férfitől is ezt
várjuk el.

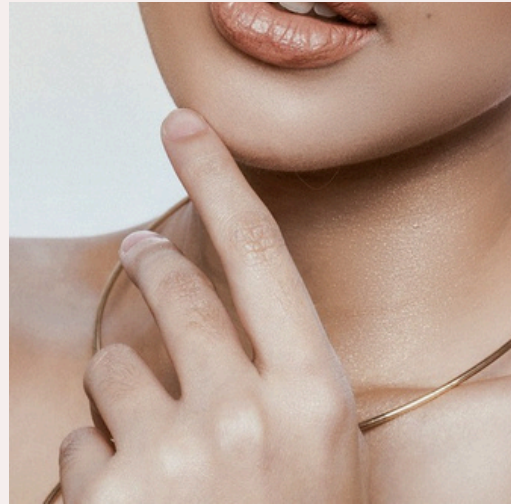
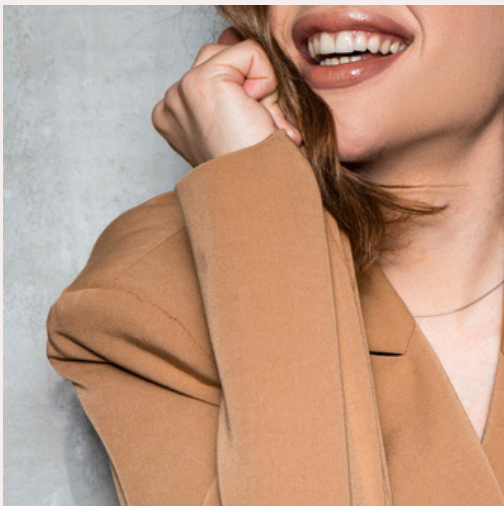
**És ez csupán egyetlen
oka annak, hogyan is
válunk kifejezetten
károsan
maximalistákká, azaz
perfekcionistaikká.**



2. rész

A KÁROS PERFEKCIONIZMUS NAGY PROBLÉMÁI

Az egyik nagy probléma a tökéletesség hajszolása, emellett olyan elvárásokkal is jár ez, amit mind magamtól, mind másoktól elvárok. **Legjobban megfogalmazva azt várom el másától, amire én magam is képesnek tartom magam.** Ez viszont magával is vonja a kritikusságot, hiszen irreális az, amit magamtól is esetleg elvárok, emiatt saját magammal a belső párbeszédem nagyon negatív, már-már ostromozom magam, hogy miért nem tudom még jobban, sokkal jobban megcsinálni?



Ugyanez vonatkozik a másokkal folytatott párbeszédemre is, hiszen nem vagyok elégedett azzal az eredménnyel, amit elért, és amit én magam is elértem. Kisebb sikerekkel sem foglalkozom, mert egy nagy kerek egész tökéletességben gondolkodom. Hajtom magam egyik sikertől a másikig, meg sem állok egy kicsikét örülni.

Ha egy pillanatra mégis felcsillan a szemem, már a következő sikert kergetem. **Az állandó kritikusságomat kétféleképpen is manifesztálhatom:** vagy nagyon szókimondó vagyok, és a másakra mindent rázúdítok. A másik formája, amikor magamat őrlöm, szidva a másikat gondolatban, ítélek, bírálom, és fel is címkézem a másikat. Kevesen kedvelnek, nagyon kevés az az ember, aki megért, vagy ott áll még mellettem.

Ezzel aztán megérkeztem a második nagy problémához is, amely egyenes következménye az elsőnek. A kritikusságommal sokat rontok az önbizalmamon is, hiszen sérül az önértékelésem és az önbecsülésem is, és bizalmatlan is vagyok majdhogynem mindenkivel. **A bizalmatlanságom miatt nem tudok kiadni a kezem közül feladatokat, megküzdök a delegálással,** s ha véletlenül mégis átadok valamit másnak végrehajtásra, biztos, hogy **állandó kontroll** alatt tartom, és magamat is, mivel nem tudom a munkámat kiadni a kezeim közül, csak akkor, ha azt legalább tízszer átvizsgáltam. **Ezzel még a halogatással is szembenézek,** ezért pedig nem kapok dicséretet, sem otthon, sem a munkahelyemen. **Más munkájában is a hibát keresem elsősorban,** mit rontott el, mit kell nekem javítanom rajta. Emiatt **elaprózodom, kicsúszom a határidőkből is, tele leszek kudarcokkal,** amelyekkel aztán nem tudok majd mit kezdeni.



Frusztrált és ideges leszek, a stressz is ott lesz állandó jelleggel velem.

Az egyik probléma szüli a másikat, ez pedig rögtön a harmadikat. Az állandó magas stressz-szintem, a frusztráltság, amiben élem a napjaim, teljesen kimerítenek, fáradt, energiátlan vagyok, rosszul, vagy keveset alszom, ha sikerül is valamennyit, azt is úgy, mint akit éppen agyonütöttek. A reggel így érkezik meg hozzám: pörög az agyam a sok elvégzendő feladat körül, talán az éjjel egy része is ezzel telt el.

A vegetatív idegrendszerem csöppet sem szimpatikus része van működésben: **ezzel fenyegetem a saját egészségem, kerülgethet akár a depresszió, a magas vérnyomás, érrendszeri betegségek.** Talán nem is olyan sokára kényszerrandim lesz a kiegészéssel?

3. rész:

AZ EGÉSZSÉGES MAXIMALIZMUS HATALMAS GYŐZELMEI

Egy valami teljesen biztos, és erre mérget is veszek: ha én perfekcionista vagyok, belőlem esetleg egy egészséges maximalista lehet. Ahhoz, hogy megszabaduljak mindhárom hatalmas problémától, lépésről lépésre kell haladnom. Legfontosabb az, hogy tisztán lássam: **mi okozza a tökéletesség hajszolását nálam? Meg kell keresnem, fel kell kutatnom az okokat,** s ha ezek megvannak, akkor ezekkel már tudok mit kezdeni. Hol keressem az okokat? A gyerekkoromban? A társadalmi elvárásokban? Az iskoláimban, illetve a tanítóimban? Esetleg a munkahelyi elvárásokban?

A kritikusságomat is kordában tudom tartani, ha megtanulok tisztán, őszintén kommunikálni a másik felé a mondandómat, legyen szó kritikáról, vagy egy dicséretéről. Hiszen egy negatív visszajelzés lehet építő, ha az szívből jön, és nem csípőből.

Megtanulhatom a feladatokat átadni másoknak, ha azt úgy adom át, hogy kristálytisztaan tudja az illető, mi is az ő feladata. Sok esetben azt hihetem, hogy megegyeztem a másikkal, pedig csupán beszéltünk róla. A kettő között pedig egy óriási szakadék tátong, ha nem veszem észre, akkor már számon is kérem. A munka hatékony átadásával a saját időmet is be tudom majd osztani egy megfelelő időgazdálkodással, ezáltal leszámolok a halogatással is.

Építem az önbizalmam, javul az önbecsülésem és az önértékelésem, és a kapcsolataim is sokkal jobbak lesznek. **Rendszert és rendszerességet vezetek a napjaimba, hatékony leszek, motivált, kezelni tudom különböző technikákkal a stresszt is.**

Javul a lelki ellenállóképességem, ezáltal sokkal jobban bírom a stresszesebb helyzeteket.



A kudarokat megvizsgálva megnézem, mi az, amit tanulhatok belőle, hogy még egyszer ne kövessem el ugyanazt a hibát, ha lehetséges.

A megfelelő visszajelzések, a delegáló képességem, a jobb kapcsolataimnak, az időm feletti uralomnak hála sokkal nyugodtabb leszek, kevésbé leszek frusztrált, motiváltabb leszek, energikus, hatékony és elégedett. Tudok nemet mondani, legfőképpen magamnak, és másoknak is, ezzel megszabva a saját határait.

Végig alszom az éjszakákat, pihentető, nyugodt és elegendő az alvásom, reggel pedig frissen ébredek, és nem a frusztráció az, ami uralkodik fölöttem: végre megérkeztem. Ma már nem a kávé költ fel engem.

Egy egészséges, magabiztos és hatékony maximalista vagyok, akinek csillognak a szemei, aki sokat mosolyog, van időm magamra, és mindarra, ami eddig is fontos lett volna a számomra.



4. rész

ÖNREFLEXIÓS ÁLLÍTÁSOK ÉRTÉKELÉSEL

Ebben a részben állításokat, azaz mondatokat hoztam neked, amelyekre **kérlek, válaszolj őszintén, hiszen csak te hallod, és nem kell megosztanod senkivel.**

Ezeket az állításokat egy 1-től 10-ig terjedő skálán pontozd, hogy rád mennyire igazak ezek (minél jobban, annál nagyobb értéket adj rájuk). Lehetőség szerint ne sokat gondolkozz, mielőtt pontoznád őket.

1. Mindenben a tökéletességre törekszem.
2. Ha valami csak elég jó, kudarcként élem meg.
3. Egy kudarcból padlót fogok.
4. Ha én meg tudom csinálni 100%-ban, akkor ezt várom másoktól is.
5. Valami számomra vagy fehér, vagy fekete.
6. Nagyon kritikus vagyok.
7. Sokat bírálok másokat.
8. Nem vagyok elégedett magammal.
 - a munkámmal
 - a külsőmmel
 - az életemmel
 - az időgazdálkodásommal
 - a magánéletemmel
 - a kapcsolataimmal
 - a gyerekekkel
 - az egészségi állapotommal
9. Nem tudom átadni másoknak a feladataimat, attól félek, hogycsapnivaló lesz az eredménye.
10. Kontroll alatt tartom magamat és minden beosztottamat, családtagomat.
11. Állandóan csak sietek, mégsem végzek időben a feladataimmal.
12. Ha kell, éjjel is dolgozom, hogy végezni tudjak a feladataimmal.
13. Nekem elég 5-6 óra alvás.
14. Fáradtan és energiátlanul ébredek. kell egy idő, amíg magamhoz térek teljesen.
15. Sokat forgolódom, és rosszul alszom, a napi teendőim, kudarcaim felébresztenek, emiatt nehezen tudok visszaaludni.
16. Nem tudom kikapcsolni az agyamat, emiatt kikapcsolódni sem tudok.

5. rész

MAGYARÁZAT AZ ÉRTÉKEKHEZ

A 16 darab állítást olvashattál, ezen belül a 8. mondatban volt nyolc darab életterület, amelyek talán számodra is fontosak. Ezek bármelyikét kicserélheted egy általad fontosabbnak tartott életterülettel, ahol esetleg deficitben vagy. Ha nincsen gyereked, akkor kicserélheted akár a családi kapcsolataiddal is. **Ez egyben azt jelenti, hogy 24 állítással állsz szemben, ezeket kellett értékelned. Ha bármit még javítani szeretnél, megteheted.**

1. Ha a kérdésekből legalább 15 esetében nagyobb értéket adtál mint 7, akkor a problémák nagyon jelen vannak az életedben. Sürgősen változtatnod kell, hogy meg tudj teremteni az egyensúlyt az életedben. Lehet, hogy már az egészségedet is kockáztatod.

2. Ha a kérdésekből legalább 10 esetében adtál nagyobb értéket mint 7, akkor ideje cselekedned, hogy jobb irányba fordítsd az életed. Most még nem késő, viszont nem kell megvárnod, míg az lesz.

3. Ha a te értékeid 5-s körül mozognak a legtöbb esetben, akkor megnyugodhatsz. Nagyobb problémák nincsenek nálad, amelyek azonnali beavatkozást igényelnek. Teendőd azért akad bőven, nem kellene nyugodtan hátra vetni magad a karosszékedben.



SZERETNÉL TÖBBET TUDNI?



Szia! Én Molnár Zsuzsa vagyok.

Coachként leginkább a jelenre és a jövőre fókuszálok, kicsit visszanyúlva a múltba, a múlt sérelmeit, történéseit megérteni, átfogalmazni, elengedni tudni tanítom a klienseimet. Tanultam tranzakcióanalízist, asszertivitást, kommunikációt, NLP-t, konfliktuskezelést, mindfulness, meditációt, elvégeztem számtalan sok tanfolyamot. A tanulás számomra egy olyan folyamat, ami élethosszig tart.

Nem abból lesz kiemelkedően jó coach, aki elvégez egy tanfolyamot, hanem aki önmagát megismeri annyira, hogy önazonos legyen azzal, amit átad a klienseinek.

Ebben segíthetek neked is!

LÉPJ SZINTET A TUDATOSSÁGODBAN!

Fedezd fel, milyen programok mozgatnak téged!

A gyermekkorból hozott meghajtók ma is irányítják az életed. Tanuld meg felismerni és tudatosan kezelni őket az online tanfolyam segítségével.

Mit Kapsz?

- **5+2 modul:** Gyakorlati feladatok és felismerések, amellyel felfedheted a berögzült programjaid és elkezdheted ezeket leküzdeni, hogy sokkal önazonosabb életet élhess.
- **Örökös hozzáférés:** Bármikor visszatérhetsz az anyagokhoz.
- **Személyes támogatás:** Ingyenes 15 perces konzultációval.

Ennek az ebook-nak a tulajdonosként korlátozott ideig **40% kedvezménnyel szerezheted meg a tanfolyamot!**

Ára: 13.990 Ft helyett - **8.395 Ft**

Ez a kedvezmény korlátozott ideig elérhető, részletek a weboldalon!

Következő lépés, hogy kattints a lenti gombra és vágj bele az önfejlesztésbe! :)

BELEVÁGOK A TANFOLYAMBA