



(I M) P E R F E C T (I O N I S) M E

HET WERKBOEK DAT JE OPWEG HELPT NAAR
EVENWICHT, RUST, ONTSPANNING & PLEZIER

Inhoudsopgave

Welkom!

Hoe ziet perfectionisme er bij jou uit?

Perfectionistische angsten herkennen

Van zelfkritiek naar zelfcompassie

- Hoe ga jij om met vergissingen?
- Ruimte maken voor je compassievolle stem

Twee brieven schrijven

- Waar krijg jij energie van?
- Toestemmingsbrief schrijven

Reflectie

Dankjewel en hoe kan ik je verder helpen?

Bronvermelding

Contactgegevens



hoi@maungacoaching.nl



maungacoaching.nl



[Maunga Coaching](https://www.instagram.com/Maunga_Coaching)



[linkedin.com/in/wendyvanderlist](https://www.linkedin.com/in/wendyvanderlist)





Welkom!

Fijn dat je er bent. Voor je ligt of staat het werkboek (Im)perfect(ionis)me. Het werkboek daagt je uit om jouw patroon van perfectionisme te onderzoeken en helpt je om inzicht te krijgen in hoe perfectionisme je hindert in je leven, op je werk of in je sportcarrière.

Maar dat niet alleen. Je gaat in dit werkboek ook vooruitkijken. Door middel van verschillende opdrachten leer je langzamer aan te doen, beter voor jezelf te zorgen en vriendelijker voor jezelf te zijn. Jezelf niet direct te veroordelen wanneer je een fout maakt of wanneer iets niet helemaal gaat zoals je verwacht had, maar juist te leren om jezelf te accepteren zoals je bent.

In bovenstaande video vertel ik je meer over wat je kunt verwachten in dit werkboek en wat je nodig hebt om de oefeningen te kunnen doen. Bij de meeste opdrachten hoort ook een video. Deze herken je aan de playbutton op de foto. Ik raad je aan om eerst de video te bekijken voordat je met de oefening of vragen aan de slag gaat.

Ik wens je heel veel plezier en mooie inzichten. Maak er een mooie reis van en vergeet niet te genieten van de stappen die je zet onderweg. Er is geen haast om het werkboek snel door te nemen. In je eigen tempo bewandel je jouw eigen weg.

Wendy



Hoe ziet perfectionisme er bij jou uit?

In hoeverre ben jij bekend met jouw perfectionisme? Hoe ziet het er voor jou uit? Perfectionisme is voor iedereen anders. Sommige symptomen zijn kraakhelder voor je en andere symptomen zijn subtieler aanwezig of zijn nog verborgen. Om jezelf inzicht te bieden in jouw perfectionisme beginnen we dit werkboek met het invullen van een checklist.

- Klik hier om [de checklist](#) in te vullen

Na het invullen van de checklist nodig ik je uit om de volgende vragen te beantwoorden en schrijf deze op in je notitieboekje. Neem de tijd om de vragen te beantwoorden, maar ga het niet overdenken.

- Hoe definieer jij perfectionisme?
- Met welke dingen die jij als 'perfectionist' doet, zou je het liefst stoppen?
- Op welke manier is perfectionisme helpend of nuttig voor je? Welke perfectionistische trekken zou je niet willen opgeven?
- Welke zorgen heb je als het gaat over het loslaten van je perfectionisme? Denk je dat je nog steeds je doelen kunt bereiken zonder perfectionisme?
- Op welke manier zou je leven beter zijn als je je perfectionisme meer onder controle zou hebben?

Door je te ontdoen van al je moeten,
ont-moet je jezelf.

Als niets meer moet en alles mag,
wie ben jij dan als je helemaal vrij bent?