



Ets una persona perfeccionista?

[inicentrareport]El perfeccionisme, sovint, s'ha tractat com una característica de personalitat positiva perquè s'ha relacionat amb l'eficiència i els bons resultats. Ara bé, el cert és que també té una cara fosca. **De fet, les persones perfeccionistes acostumen a fixar-se objectius pràcticament inassolibles i a més volen aconseguir-los sense cometre cap error.**

Això els pot conduir a la frustració i augmentar les seves inseguretats, ja que els costa gestionar els imprevists i les decepcions. **Segons els experts, aquestes són les característiques principals de les persones perfeccionistes:**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exco-sdk'));
```

[/playbuzz]

Gestionar aquests tipus de comportaments i pensaments no és senzill i de vegades fa falta suport psicològic. Hi ha alguns consells, però, que poden ajudar a "domar" el perfeccionisme. El primer de tots és deixar de banda la comparació, **ja que intentar ser o actuar com els altres només ens generarà malestar.**

Es recomana practicar l'atenció plena, centrar-se 100% en un mateix i en allò que està fent, i intentar abandonar els autojudicis negatius. **La clau és adonar-se que un esforç pot valer la pena fins i tot si les coses no han sortit com volíem.**

Versió sense playbuzz:

Les característiques de les persones perfeccionistes

Treballen pensant en no cometre cap error.

Són molt exigent amb ells/es mateixos/es i també amb els altres.

Els costa confiar en les capacitats i habilitats dels altres.

Els resulta difícil prendre decisions.

Els agrada tenir-ho tot controlat i es posen nerviosos quan no és així.

Els costa delegar feina i acostumen a fer més del que poden.

Es frustraven amb facilitat i sovint estan insatisfets.

[fcentrareport]