

Niet perfect is ook perfect

Candi Williams



DELTA

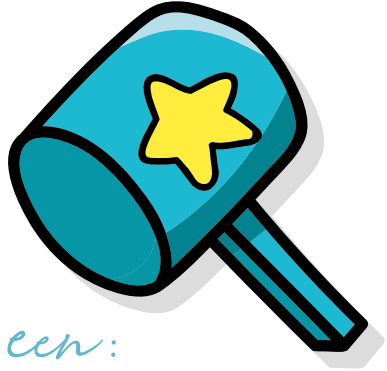
Inleiding

Je bent niet op deze wereld gezet om perfect te zijn.
Je bent op deze wereld gezet om jezelf te zijn.

Dit boek laat zien dat je, ondanks al die
instagrambeelden, mediaberichten en vermoeiende
denkpatronen, goed genoeg bent zoals je bent.
Je hoeft niets aan jezelf te veranderen om aan de
definitie van perfectie van iemand anders te voldoen.

Perfectie heeft niets te maken met gelukkig
zijn. Eigenlijk is de beste manier om gelukkig
te zijn: stoppen met proberen perfect te zijn.

Dus bereid je voor op het loslaten van die gevoelens
van niet goed genoeg zijn, de 'Ik zal gelukkig
zijn als ...'-uitspraken en je zorgen maken over
wat andere mensen denken. Het is tijd om te
gaan leven en wat meer van jezelf te houden.

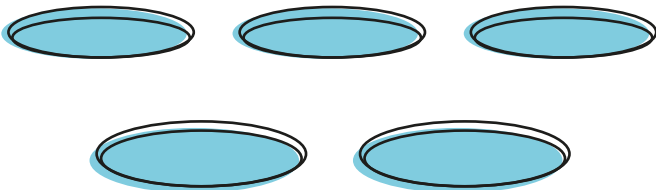


Deel een:

Het probleem met perfectionisme

Een van de grote problemen met perfectionisme is dat het zichzelf vaak vermomt als ambitie, doorzettingsvermogen en motivatie. Al die dingen kunnen goed zijn. Het is goed om ergens naar te streven. Het is goed om dromen te hebben en hard te werken om die te bereiken. Maar deze eigenschappen kunnen al snel obsessief, veeleisend en onbereikbaar worden.

Perfectionisme heeft de slechte gewoonte om ons onmogelijke normen op te leggen. Als we aan een van de normen voldoen, duikt er vaak weer een andere op om ons uit te testen – een beetje zoals bij het spelletje ‘mep een mol’. En dat kan net zo vermoeiend zijn als die namaakmollen in een recordtempo proberen te raken.





perfectionisme

zelfstandig naamwoord

voortdurend streven naar het behalen van onrealistische doelen of het voldoen aan onbereikbare normen; alles wat minder dan volmaakt is, beschouwen als eigen falen

We zijn
geboren
om echt
te zijn,
niet om
perfect
te zijn.

**STREEF NIET
NAAR *PERFECTIE*.
STREEF NAAR
'*BETER DAN GISTEREN*'.**

Izey Victoria Odiase

