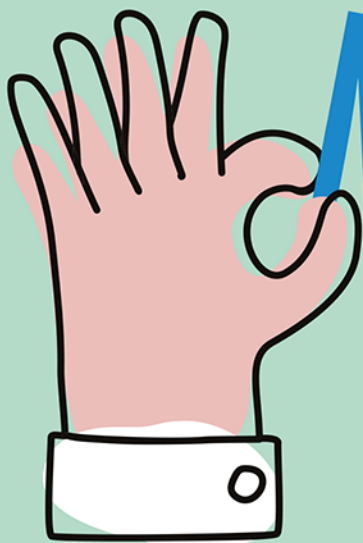


DAMON ZAHARIADES

RADOŚĆ Z
NIEDOSKO
WAŁOŚCI



18 PROSTYCH KROKÓW
DO POKONANIA
PERFEKCJONIZMU

sensus

Tytuł oryginału: The Joy Of Imperfection: 18 Simple Steps to Silencing Your Inner Critic, Overcoming Perfectionism, and Embracing Your Imperfect Life!

Tłumaczenie: Katarzyna Rojek

ISBN: 978-83-289-0041-7

Translated and published by *HELION S.A.* with permission from the Art of Productivity and DZ Publications. This translated work is based on *The Joy Of Imperfection: 18 Simple Steps to Silencing Your Inner Critic, Overcoming Perfectionism, and Embracing Your Imperfect Life!* by Damon Zahariades. © 2017 by Damon Zahariades. All Rights Reserved. The Art of Productivity and DZ Publications is not affiliated with *HELION S.A.* or responsible for the quality of this translated work. Translation arrangement managed RussoRights, LLC on behalf of from Art of Productivity and DZ Publications.

Polish edition copyright © 2024 by Helion S.A.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://sensus.pl/user/opinie/radnie>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubią to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI



Perfekcjonizm — prosty przepis na wieczne nieszczęście	13
Mam na imię Damon i jestem trzeźwiejącym perfekcjonistą	15
Perfekcjonizm adaptacyjny a dezadaptacyjny	18
Perfekcjonizm adaptacyjny	18
Perfekcjonizm dezadaptacyjny	19
Podtypy perfekcjonizmu	20
Nastawienie psychiczne perfekcjonistów (czyli dlaczego trwamy w pogoni za doskonałością)	22
Pożegnanie z perfekcjonizmem	24
Czego się dowiesz z <i>Radości z niedoskonałości</i>	26
Część I	27
Część II	27
Część III	28
Badania naukowe nad zjawiskiem perfekcjonizmu	28
Jak odnieść maksymalne korzyści z lektury tej książki	30

CZĘŚĆ I

12 SPOSOBÓW, NA JAKIE PERFEKCJONIZM NISZCZY TWOJE ŻYCIE

1. Sprawia, że gorzej adaptujesz się do zmian	35
2. Skłania do myślenia w kategoriach „wszystko albo nic”	37
3. Zniechęca do podejmowania ryzyka	40
4. Nakręca negatywne monologi wewnętrzne	42
5. Upośledza umiejętność podejmowania decyzji	45
6. Zwiększa podatność na prokrastynację	48
7. Podnosi poziom stresu	50
8. Okalecza kreatywność	53
9. Czyni bezbronnym wobec nieprzewidzianych problemów	56
10. Może prowadzić do frustracji, lęku, a nawet depresji	59
11. Szkodzi relacjom z innymi ludźmi	62
12. Czyni podatnym na nawykowe zadowalanie innych ludzi	64
Co dalej...	66

CZĘŚĆ II

10 OZNAK, ŻE TWÓJ PERFEKCJONIZM WYMKNAŁ SIĘ SPOD KONTROLI

Oznaka 1. Kiedy nie osiągasz zamierzonego celu, odczuwasz głębokie przygnębienie	69
Oznaka 2. Bardzo rzadko cieszysz się ze swoich sukcesów (lub nie cieszysz się z nich wcale)	71
Oznaka 3. Zawsze wypatrujesz błędów, zamiast doceniać to, co udało Ci się zrobić dobrze	73

Oznaka 4. Kiedy inni wytykają Ci błędy, przyjmujesz postawę obronną	76
Oznaka 5. Prośenie o pomoc uważasz za przejaw słabości	79
Oznaka 6. Zawsze robisz wszystko samodzielnie, bo musisz mieć pełną kontrolę	82
Oznaka 7. Kiedy zdarzy Ci się błąd, nie jesteś w stanie ruszyć z tego miejsca	85
Oznaka 8. Często paraliżuje Cię niezdecydowanie lub letarg	88
Oznaka 9. Inni ludzie uważają, że trudno się z Tobą pracuje, bo chcesz, by każdą rzecz robili w ściśle określony sposób	91
Oznaka 10. Masz trudności z kończeniem zadań	93
Szybki test: jak poważny jest Twój perfekcjonizm?	95
Podsumowanie	98
Co dalej...	98

CZĘŚĆ III

KOMPLEKSOWY PLAN POKONYWANIA PERFEKCJONIZMU

Uświadom sobie, że perfekcja to iluzja	101
Ćwiczenie nr 1	102
Uznaj, że pogoń za doskonałością jest szkodliwa	104
Ćwiczenie nr 2	106
Kwestionuj i obalaj stwierdzenia wewnętrznego krytyka	107
Ćwiczenie nr 3	109
Pozwól sobie popełniać błędy	110
Ćwiczenie nr 4	111
Pozwól sobie nie mieć racji	113
Ćwiczenie nr 5	114

Obniż swoje irracjonalne wymagania	116
Ćwiczenie nr 6	117
Weryfikuj swoje oczekiwania (i modyfikuj je, kiedy trzeba)	119
Ćwiczenie nr 7	120
Wycofaj się z wiecznej rywalizacji	123
Ćwiczenie nr 8	125
Pamiętaj, że nikt nie zwraca na Twoje potknięcia aż takiej uwagi	126
Ćwiczenie nr 9	128
Opuszczaj strefę komfortu	129
Ćwiczenie nr 10	130
Żyj zgodnie z zasadą 80/20	133
Ćwiczenie nr 11	135
Popęlniaj błędy z pełną premedytacją	137
Ćwiczenie nr 12	139
Zrób coś, w czym brak Ci wprawy	140
Ćwiczenie nr 13	142
Spójrz inaczej na słowa krytyki	144
Ćwiczenie nr 14	146
Zostań optymalistą z przekonania	148
Ćwiczenie nr 15	150
Narzucaj sobie ograniczenia czasowe	152
Ćwiczenie nr 16	154
Grywalizuj swoje listy spraw do załatwienia	156
Ćwiczenie nr 17	158
Buduj relacje i dawaj się uskrzydlać	160
Ćwiczenie nr 18	162

Ostatnie refleksje nad <i>Radością z niedoskonałości</i>	163
Czy <i>Radość z niedoskonałości</i> przypadła Ci do gustu?	165
O autorze	166

BONUS

PODKRĘĆ SWOJĄ PRODUKTYWNOŚĆ

Dziesięć nawyków, które musisz wykształcić, żeby robić więcej	167
Dlaczego mózg stawia opór wobec zmian?	171
Nawyk 1. Wstawaj wcześniej	174
Nawyk 2. Zabierz się do pracy od razu po przebudzeniu	177
Nawyk 3. Sprawdź, jak efektywnie wykorzystujesz swój czas	179
Najprostszy sposób na śledzenie czasu	180
Nawyk 4. Skup się na zadaniach, które posuną najważniejsze projekty do przodu	183
Czego nas nauczył Vilfredo Pareto o dźwigni?	185
Nawyk 5. Stwórz skuteczny system zarządzania zadaniami	186
Nawyk 6. Zdrowo się odżywiaj	191
Proste sztuczki dietetyczne, które zwiększą Twoją produktywność na co dzień	192
Nawyk 7. Bądź nieosiągalny	196
W jaki sposób niespodziewane przerwy w pracy niszczą Twoją produktywność?	197
Sztuka bycia nieosiągalnym	197
Nawyk 8. Prezentuj niewzruszoną postawę 80/20	201
Dlaczego musisz stosować zasadę 80/20 w swoim życiu?	202
Jak stosować zasadę 80/20 i oszczędzić więcej czasu?	203

Nawyk 9. Bądź antyperfekcjonistą	206
Jak perfekcjonizm szkodzi Twojej produktywności?	207
Jak zapanować nad wewnętrznym perfekcjonistą (i osiągać więcej!)?	208
Nawyk 10. Koncentruj się tylko na jednej rzeczy naraz	212
Konsekwencje wielozadaniowości: 6 powodów, żeby zostać jednozadaniowcem	213
Jak zostać wydajnym jednozadaniowcem?	215
Nawyk bonusowy. Traktuj swój czas egoistycznie	218
W jaki sposób zachęcasz ludzi, żeby Ci przerywali w pracy?	219
Jak mówić „nie”?	220
Uwagi końcowe na temat wykształcania nawyków wspomagających produktywność	222

2. SKŁANIA DO MYŚLENIA W KATEGORIACH „WSZYSTKO ALBO NIC”



“ *Jeżeli nie jestem w stanie tego zrobić perfekcyjnie, to wolę wcale się do tego nie brać.* ”

WIELU PERFEKCJONISTÓW MA WŁAŚNIE TAKIE PODEJŚCIE. Ma w głowie zadanie lub projekt. Widzi pożądaný rezultat. I wie, jak go osiągnąć. Ale nie wierzy, że jest w stanie to zrobić — bezbłędnie.

Nie jest to problemem dla osób, które nie są perfekcjonistami i mają świadomość, że nie da się nie popełnić ani jednego błędu. Rozumieją, że najważniejsze są postępy na drodze do zamierzonego celu. Przekładają postępy stopniowe nad postępy perfekcyjne.

Perfekjoniści natomiast nie są w stanie znieść świadomości, że mogliby popełnić jakikolwiek błąd. Ta perspektywa paraliżuje ich, obniża ich produktywność i szkodzi skuteczności na dwa sposoby.

Po pierwsze, perfekcyjniści nie lubią przystępować do działania. W obliczu zadania lub projektu, na które nie czują się gotowi, zamykają się w sobie. Nie chcą zacząć, ponieważ boją się, że ich działania ściągną na nich krytykę — ze strony innych ludzi, jak również ich samych. Tego rodzaju niezdrowa reakcja powstrzymuje ich także przed kończeniem zadań czy projektów oraz przed rozwijaniem swoich zainteresowań.

Założmy na przykład, że chcesz napisać bestsellerową powieść, ale zdajesz sobie sprawę z istnienia pewnych przeszkód, na których prawdopodobnie będziesz utykać. Zamiast zabrać się do pracy i radzić sobie z przeszkodami, kiedy te się pojawiają, rezygnujesz w ogóle z pisania powieści.

Wszak jeżeli nie jesteś w stanie tego zrobić perfekcyjnie, to wolisz wcale się do tego nie brać.

Po drugie, myślenie w kategoriach „wszystko albo nic” szkodzi perfekcyjniście w ten sposób, że szybciej rezygnują, kiedy napotykają nieprzewidziane problemy. Przypomnij sobie z poprzedniego rozdziału: perfekcyjniści mają trudności z adaptacją do zmieniających się okoliczności. Czują się wtedy pozbawieni kontroli. Co gorsza, czują się winni negatywnych wyników, nawet kiedy nie ponoszą za nie odpowiedzialności. Skutek? Są zawsze gotowi do kapitulacji, kiedy tylko coś się nie powiedzie.

A teraz założmy na przykład, że postanawiasz spłacić kartę kredytową. Tworzysz plan, w ramach którego płacisz dodatkowo 1000 złotych miesięcznie, aż spłacisz kredyt do samego końca. Przez kilka miesięcy wszystko idzie zgodnie z planem — aż w pewnym momencie, zupełnie nieoczekiwanie, psuje Ci się samochód, a jego naprawa słono Cię kosztuje.

Niespodziewany problem rozsadza plan. W następnym miesiącu, zamiast do niego wrócić i dalej spłacać kartę kredytową, rezygnujesz. Mało tego, idziesz na zakupy, żeby złagodzić silne poczucie zniechęcenia.

Myślenie w kategoriach „wszystko albo nic” bywa naprawdę szkodliwe. Może Cię powstrzymać przed robieniem tego, na czym Ci zależy, oraz przeszkadzać w osiągnięciu wymarzonych celów. Może Cię paraliżować mentalnie bez względu na to, czy w grę będzie wchodzić spłata karty kredytowej, pozbycie się z domu niepotrzebnych rzeczy czy dieta odchudzająca.

Nie martw się jednak: na dalszych stronach tej książki pokażę Ci dokładnie, jak przewalczyć tę postawę.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

POŻEGNAJ SIĘ Z PERFEKJONIZMEM I SKUP SIĘ NA SZCZĘŚCIU!

Perfekcjonizm jest najprostszą receptą na wieczne nieszczęście! Tymczasem wielu ludzi w naszym otoczeniu wymaga od nas perfekcjonizmu. Rodzice, nauczyciele, trenerzy, przełożeni zachęcają do ciągłej pogoni za doskonałością, a najbłahsze uchybienia kwitują wyraźnym niezadowolaniem. Niedoskonałość jest uważana za słabość, za osobistą i zawodową szkodę. Tyle że perfekcjonizm wpływa na człowieka destruktywnie, jest przyczyną permanentnego stresu, irytacji i rujnuje poczucie własnej wartości. Dodatkowo perfekcjonistom często sprawia trudność zaakceptowanie własnej niedoskonałości, co napędza błędne koło.

Dzięki tej książce zrozumiesz, co prowadzi do unieszczęśliwiającego perfekcjonizmu. Poznasz jego mechanizmy i rozprawisz się z licznymi mitami dotyczącymi dążenia do ideału i doskonałości. Dowiesz się także, jak rozróżnić niezdrowy perfekcjonizm od ważnego celu, jakim jest samodoskonalenie. Ten znakomity przewodnik skłoni Cię do autorefleksji i zainspiruje do zmiany podejścia, aby pomóc Ci w ostatecznym uwolnieniu się od perfekcjonizmu. Poza porcją rzetelnej, obiektywnej wiedzy znajdziesz tu kompleksowy plan działania, który wesprze Cię w wykorzenieniu kompulsywnego nawyku dążenia do ideału. To wszystko sprawi, że wreszcie nauczysz się żyć bez ciągłego zabiegania o aprobatę ze strony innych ludzi!

DAMON ZAHARIADES

Ekspert w dziedzinie zarządzania czasem. Nazywa siebie „korporacyjnym uchodźcą”, ponieważ porzucił pracę w dużej firmie, aby zająć się pisaniem i własnym biznesem. Jest autorem kilku bestsellerów Amazona, słynie z praktycznych porad i strategii, które można wdrożyć od razu. Uwielbia kawę, psy i dobre kino.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
• <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
• <http://sensus.pl/nowości>

ebook dostępny na:
ebookpoint

ISBN 978-83-289-0041-7



9 788328 900417

ceną: 49,90 zł