

اگر طی مدتی سم ضعیفی را ببلعید اذیت خواهید شد اما حتی متوجه تأثیرات منفی آن هم نخواهید شد. زیرا به علائمش عادت کرده اید. سم کمال گرایی نیز در دوز پایین تأثیر خود را علنی نمی کند بلکه به طرز زیرکانه ای زندگی تان را فلج می کند

زندگی غیرفعالانه (تلویزیون و کمال گرایی)

بسیاری از کمال گرایان زمین گیر شده زمان زیادی را به تماشای تلویزیون (شبکه های اجتماعی، فیلم، سریال و ...) می گذرانند. زیرا این نوع تماشا بردی غیرفعالانه، خود به خودی، ساده، پرپاداش و بدون اشتباه را همراه می آورد.

تماشا کردن این ها به تنهایی مشکل نیست بلکه نشانه یک مشکل بزرگ تر است.

اگر ذهن کمال گرایتان شما را به فردی تبدیل کرده است که می خواهد زندگی اش را به تاخیر انداخته و از آن فرار کند، تلویزیون بهترین ابزار است.

خود ناتوان سازی

اینکه در پایان عمر خود، دلایل محکمی بیاورید که چرا کارهایی که دوست داشته اید را انجام نداده اید، متقاعدتان نخواهد کرد.

برای آن که بتوانید در زمینه ای رشد کنید چاره ای ندارید جز اینکه با ریسک، تردید، و رنجی روزافزون رو به رو شوید. مطلقاً گزینه دیگری وجود ندارد. اگر قرار بود راحت باشد، تا حالا به هدفتان رسیده بودید!

این جمله تکراری را دست کم نگیرید: طبق علم عصب شناسی مغزمان در مقابل شکست ها و رنج هایی که به طور مداوم تجربه می کنیم انعطاف پذیرتر می شود.

ما فقط وقتی چیزی برایمان مهم باشد خود ناتوان سازی می کنیم

مردم در چه زمینه هایی خود ناتوان سازی می کنند؟ (چند مثال)

رابطه عاشقانه

روابط اجتماعی

ظاهر شخصی

سلامت شخصی

فقط حد کمال هر چیزی کافی است

کف و سقف دو مسئله مهم است. در زندگی افراد معمولی کف شرایط زندگی حداقل شرایط ضروری ای است که نیاز دارند تا از زندگی احساس رضایت کنند و سقف نهایت توانایی نهفته است و بزرگترین رویایی که فرد در سر می پروراند. اگر در جایی بین این دو باشند احساس شادی می کنند

مشکل کمال گرایان این است که «حد کمال» را کف خواسته هایتان قرار می دهد و وقتی این چنین است دیگر سقفی باقی نمی ماند. پس همیشه از زندگی ناراضی هستید

آیا راه حل های انگیزشی کافی است؟

دو نوع انگیزه داریم: یکی برای داشتن دلیل و برای شروع به انجام یک کار و دومی انگیزه ای که باعث شود با مداومت آن کار را به انتها برسانیم

محبوب ترین دیدگاهی که نسبت به تغییر وجود دارد (انگیزه دادن) دارای ایرادات فاحشی است چون دگرگونی به سرعت اتفاق نمی افتد.

برای آنکه تغییرات پایدار به وجود آید لازم است ذهن زمان کافی برای تکرار داشته باشد تا مسیرهای عصبی جدیدی را ایجاد کند. اگر چنین اتفاقی نیفتد، ذهن دوباره به مسیرهای قبلی باز خواهند گشت

افراد تا زمانی که در شرایط ذهنی و احساسی مطلوبی که انجام کار را برایشان جذاب نشان دهد قرار نگیرند تلاش نمی کنند کاری انجام دهند

راهکارهای انگیزشی می کوشد ساختن را از نقطه ضعف آغاز کند بهتر است بجای آن از نقطه قدرت شروع کنیم. و آن خرده هدف است.

اگر با انجام کاری بتوانید احساس تان را تغییر دهید بسیار آسان تر است تا اینکه با تلاش به فکر کردن و سعی بر داشتن احساسی متفاوت، بخواهید کارهایتان را تغییر دهید

مشکل دیگر انگیزه -> ناسازگاری ذاتی آن با عادت است