

INHOUD

'Harder, better, faster, stronger'	5
DEEL 1: Perfectionist?	7
1 Wat is perfectionisme?	7
2 Wanneer perfectionisme gevaarlijk wordt	8
2.1 Depressie	8
2.2 Angst	9
2.3 Eetstoornis	10
2.4 OCD	10
2.5 Relationale problemen	11
3 Positief perfectionisme!	12
4 Perfectionisme in denken, voelen en gedrag	13
4.1 Perfectionistisch denken	13
4.2 Perfectionistisch voelen	14
4.3 Perfectionistisch gedrag	17
DEEL 2: Perfectionisme in mijn leven	21
1 Oorzaken van perfectionisme	21
1.1 Maatschappij en cultuur	21
1.2 Media	23
1.3 Onderwijs	24
1.4 Sociale omgeving	25
1.5 Gezin	26
1.6 Ik	29
1.7 Mijn oorzaken van perfectionisme	31
2 Domeinen van perfectionisme	33
2.1 Studie / werk	33
2.2 Uiterlijk	37
2.3 Sociaal leven	38
2.4 Gezin / familie	41
2.5 Orde	42
2.6 Mijn domeinen van perfectionisme	44

DEEL 3: Perfectionisme aanpakken	47
1 Over jezelf, anderen en de lat lager leggen	47
2 Wat wil je zelf?	48
2.1 Dingen die er écht toe doen	48
2.2 Stel je voor dat je 80 bent	51
2.3 Wat zegt mijn lijf	53
2.4 Doe ik het voor mezelf of voor anderen?	54
2.5 De misplaatste adelaar	56
3 In verbinding met anderen	58
3.1 De kracht van kwetsbaarheid	59
3.2 Ik, de anderen en mijn perfectionisme	60
3.3 Door de bril van anderen kijken	63
3.4 Het beeld dat anderen van je hebben	66
4 Omgaan met negatieve gevoelens en gedachten	68
4.1 Omgaan met je schaduw	68
4.2 Emoties leren (h)erkennen	72
4.3 Emoties verdragen	73
4.4 Innerlijke criticus op reis	75
5 De lat een beetje lager	77
5.1 De hardnekkige houthakker	77
5.2 Wijzig je doelstellingen	79
5.3 Bewijzen zoeken voor perfectionistische gedachten	82
5.4 Het drama uit de perfectie halen	84
5.5 Focus op het mooie	85
5.6 Yoga-ademhaling	86
5.7 Brief uit de toekomst	87
Bijlagen	89
Bijlage 1: waarden	89
Bijlage 2: positieve eigenschappen	91
Bijlage 3: negatieve eigenschappen	92
Bijlage 4: positieve gevoelens	93
Bijlage 5: negatieve gevoelens	94
Referenties	95