Перфекционизм и ошибки

Фразу можно предложить группе как повод для разговора: прочитать вслух, дать минуту тишины и спросить, что откликнулось. Вопросы под фразой подходят для работы в парах или для коротких письменных заметок. У каждого участника есть право не делиться: личным рассказывают только те, кто готов. Если тема задела кого-то сильнее, чем ожидалось, дайте человеку время и не превращайте занятие в разбор одной истории. Ссылка на полный урок пригодится тем, кто захочет продолжить сам.

Альберт Сафин

Фразы для разговора

«*Дисциплина служит росту, перфекционизм — избеганию стыда.*

УРОК: ПСИХОЛОГИЯ САМОДИСЦИПЛИНЫ: СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К УПРАВЛЕНИЮ СОБОЙ

«*Перфекционизм только притворяется стремлением к лучшему — на деле это страх перед несовершенством.*

УРОК: КАК НАУЧИТЬСЯ ПРОЩАТЬ СЕБЯ И СБРОСИТЬ КАМЕНЬ С ДУШИ. ПОШАГОВОЕ РУКОВОДСТВО

«*Плохо написанная страница бесконечно ценнее ненаписанной идеальной: у неё есть тело, её можно править.*

УРОК: ПРОКРАСТИНАЦИЯ ИЗНУТРИ: ВНУТРЕННИЙ САБОТАЖНИК, СТРАХ УСПЕХА И ЭКОНОМИКА ВИНЫ. УРОК С ПРАКТИКОЙ

«*Ошибка — это то, что вы сделали, а не то, кто вы есть.*

УРОК: КАК НАУЧИТЬСЯ ПРОЩАТЬ СЕБЯ И СБРОСИТЬ КАМЕНЬ С ДУШИ. ПОШАГОВОЕ РУКОВОДСТВО

«*Ждать, пока дозреешь, бессмысленно: черновик не превращается в чистовик от хранения.*

УРОК: СТЕСНИТЕЛЬНОСТЬ — СКРЫТАЯ ГОРДЫНЯ: ПОЧЕМУ ЗАСТЕНЧИВЫЙ УВЕРЕН, ЧТО ВСЕ СМОТРЯТ ТОЛЬКО НА НЕГО

« *Подлинный лидер не идеален — он прозрачен.*

УРОК: ПСИХОЛОГИЯ ЛИДЕРСТВА:
КАК ВЫДЕРЖИВАТЬ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ.
ВНУТРЕННИЕ ОПОРЫ И РАБОТА
С ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

Вопросы для обсуждения

? **Бывает ли, что вы откладываете дело не потому, что оно трудное, а потому, что заранее боитесь, каким окажется результат?**

? **Есть ли дела, которые вы годами откладываете «до готовности» — звонок, публикация, знакомство, разговор?**

? **Что вам дороже — быть, возможно, гениальным в мечтах или точно быть обычным на сцене?**

Упражнение

Выберите сегодня одно дело и намеренно сделайте его «на четвёрку»: письмо, уборку, черновик. Потом сравните, чего вы опасались и что случилось на самом деле. Часто «достаточно хорошо» оказывается действительно достаточным.

Попробовать на деле: тренажёр «Мысль — это не факт», qcic.ru/t/kpt/

Фразы и вопросы из Цитатника Альберта Сафина, qcic.ru/t/cit/. Полные уроки в открытом доступе.