



# Perfeccionismo VS Procura Saudável da excelência

Perfeccionismo vs Procura saudável da excelência	
Perfeccionismo	Procura saudável da excelência
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Fica motivado a fazer uma tarefa pelo medo de falhar ou devido a uma sensação de ter um dever a cumprir.</li><li>2. Mesmo quando obtém bons resultados, parece nunca ficar totalmente satisfeito.</li><li>3. Acha que tem de “conquistar” a sua auto-estima e que terá de ser muito especial, inteligente e /ou bem sucedido para ser amado e aceite pelos outros.</li><li>4. A possibilidade de falhar é assustadora para si. Se não consegue alcançar um objectivo importante, sente que é um falhado.</li><li>5. Acha que deve ser forte e estar sempre em controlo das suas emoções. Costuma ter dificuldade em partilhar sentimentos como a tristeza, a insegurança ou zanga com os outros. Acha que se o fizer eles vão pensar mal de si.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Fica motivado pelo entusiasmo e acha o processo de estudar, trabalhar, criar ou construir qualquer coisa emocionante.</li><li>2. Os seus esforços fazem-no sentir-se satisfeito consigo mesmo, ainda que não seja sempre o “melhor”.</li><li>3. Você desfruta uma sensação de auto-estima incondicional. Não sente que tem de “ganhar” o amor e amizade dos outros, impressionando-os com a sua inteligência e/ou o seu sucesso.</li><li>4. Não tem medo de falhar, porque percebe que não se pode ser bem sucedido em todas as situações. Ainda que ao falhar se sinta desapontado, você vê isso como uma oportunidade para o crescimento pessoal e a aprendizagem.</li><li>5. Não receia ser vulnerável ou partilhar os seus sentimentos com as pessoas de quem gosta. Isso fá-lo sentir-se mais próximo delas.</li></ol>

#### Ficha Técnica:

Autor – David D. Burns (1999)

Fonte - The Feeling Good Handbook, Revised Edition

Tradução e Adaptação – Vera Pereira (2005)