



HERKEN JIJ DE VICIEUZE CIRKEL VAN PERFECTIE?

INSTRUCTIE

1. Print deze zelftest uit
(op papier werken werkt altijd fijner dan digitaal)
2. Beantwoord de onderstaande vragen met:
Nooit = 1 p. | Soms = 2 p. | Regelmatig = 3 p. | Vaak = 4p.
3. Reken je scoren uit en lees de uitslag.
4. Zit jij in de Vicieuze cirkel van perfectie? Maak dan de bonusopdracht die je bij deze gratis test krijgt.



VERWACHTEN & MOETEN



- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 1. Ik heb regelmatig het gevoel dat ik veel ballen tegelijk in de lucht moet houden. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Ik vind het lastig om dingen los te laten die nog niet af of perfect zijn. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Ik heb vaak het gevoel dat ik tekortschiet op één of meerdere gebieden in mijn leven. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Ik leg de lat voor mezelf hoger dan voor anderen. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Ik voel druk om het goed te doen op mijn werk, thuis en voor de mensen om mij heen. | 1 | 2 | 3 | 4 |

Score _ _ _ _ _





VERMOEIDHEID & ONRUST



6. Ik voel me regelmatig moe, ook als ik voldoende slaap. 1 2 3 4
7. Mijn hoofd staat vaak "aan". 1 2 3 4
8. Ik heb moeite om echt te ontspannen. 1 2 3 4
9. Wanneer ik eindelijk tijd voor mezelf heb, voel ik me onrustig. 1 2 3 4
10. Ik neem zelden bewust rust zonder daar een reden voor te hebben. 1 2 3 4

Score -----



TWIJFEL & ZELFKRITIEK

11. Ik vraag me regelmatig af of ik het wel goed genoeg doe. 1 2 3 4
12. Ik ben kritisch op mezelf wanneer iets niet loopt zoals gepland. 1 2 3 4
13. Ik vergelijk mezelf regelmatig met anderen. 1 2 3 4
14. Ik heb moeite om tevreden te zijn met wat ik al heb bereikt. 1 2 3 4
15. Ik twijfel vaak over keuzes die ik maak. 1 2 3 4

Score -----





DOORGAAN & AANPASSEN



- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 16. Wanneer ik me onzeker voel, ga ik meestal nóg harder mijn best doen. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Ik vind het lastig om nee te zeggen. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Ik zet de behoeften van anderen vaak vóór die van mezelf. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Ik maak weinig tijd vrij voor dingen waar ik zelf energie van krijg. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Ik heb het gevoel dat ik steeds minder weet wat ik zelf nodig heb. | 1 | 2 | 3 | 4 |

Score _ _ _ _ _

TOTAALSCORE _ _ _ _ _

UITSLAG

0 - 20 punten

Je lijkt goed in contact te staan met jezelf en bewaakt goed je grenzen.

21 - 40 punten

Je herkent enkele kenmerken van de Vicieuze Cirkel van Perfectie. Het kan waardevol zijn om vaker stil te staan bij wat jij nodig hebt.

41 - 60 punten

Je zit waarschijnlijk regelmatig in de Vicieuze Cirkel van Perfectie. Verwachtingen, zelfkritiek en altijd maar doorgaan kosten je veel energie.

61 - 80 punten

Je bent waarschijnlijk sterk gevangen geraakt in de Vicieuze Cirkel van Perfectie. Je verlangt mogelijk naar meer rust, ruimte en vrijheid, maar vindt het lastig om die voor jezelf te creëren.





TOELICHTING UITSLAG

0 - 20 punten | Je staat stevig in je schoenen

Je ervaart waarschijnlijk voldoende rust, kunt redelijk goed omgaan met verwachtingen en hebt meestal oog voor wat jij nodig hebt. Natuurlijk heb je soms drukke periodes, maar je raakt jezelf daarin niet snel kwijt.

21 - 40 punten | Let op de signalen

Je herkent enkele kenmerken van de Vicieuze Cirkel van Perfectie. Je bent vaak betrokken, verantwoordelijk en wilt dingen goed doen. Soms kost dat meer energie dan je lief is. Dit is een goed moment om bewust stil te staan bij wat jou energie geeft en wat je misschien mag loslaten.

41 - 60 punten | Je zit regelmatig in de Vicieuze Cirkel van Perfectie

Waarschijnlijk herken je het gevoel van altijd bezig zijn, veel van jezelf verwachten en moeite hebben om echt te ontspannen. Hierdoor kun je vermoeid raken en steeds meer het gevoel krijgen dat je achter jezelf aanrent. Het is tijd om ruimte te maken voor jezelf.

61 - 80 punten | Je bent jezelf onderweg een beetje kwijtgeraakt

Je legt de lat hoog, bent kritisch op jezelf en probeert veel ballen tegelijk in de lucht te houden. De kans is groot dat je moe bent, regelmatig twijfelt aan jezelf en verlangt naar meer rust, energie en vrijheid.

GOED NIEUWS!

Je bent niet de enige die zich herkent in de Vicieuze Cirkel van Perfectie. Je bent niet lui, niet zwak en er is ook niets mis met je. Er is waarschijnlijk een patroon ontstaan waarin je steeds harder je best bent gaan doen, terwijl dat juist zorgt voor meer onrust.

ZO DOORBREEK JE DE CIRKEL VAN PERFECTIE!

Bewustwording is de eerste stap om de Vicieuze Cirkel van Perfectie te doorbreken.

Ben jij benieuwd waarom je in de Vicieuze Cirkel van Perfectie terecht bent gekomen en misschien wel nog belangrijker: hoe je er weer uitkomt? Lees dan verder op de volgende pagina.





PERFECTIONISME IS NIET HET PROBLEEM

Veel mensen denken dat perfectionisme het probleem is. Maar perfectionisme is vaak slechts een gevolg van iets dat dieper ligt.

Wanneer je vooral leeft vanuit verwachtingen van anderen of vanuit wat je denkt dat 'hoort', raak je steeds verder verwijderd van wat voor jou écht belangrijk is. Daardoor wordt het steeds moeilijker om keuzes te maken die energie geven.

In mijn gratis e-book 'Meer rust in je leven met creativiteit' ontdek je:

- Hoe je in de Viciëuze Cirkel van Perfectie terecht komt
- Hoe je deze cirkel doorbreekt
- Wat daarbij de kracht van creativiteit is
- Hoe het ZON-model je helpt om stap voor stap weer rust, richting en balans te vinden
- Praktische oefeningen waarmee je vandaag al kunt beginnen

[JA, ik wil het gratis e-book ontvangen](#)



Download direct

ERVAAR HET ZELF: CREATIEF EXPERIMENT

Misschien herken je dit:

Je weet heel goed wat anderen nodig hebben. Je weet alleen steeds minder goed wat jij zelf nodig hebt. Dat is geen toeval. Het is één van de kenmerken van de Viciëuze Cirkel van Perfectie.

Oefening: Het lege midden

Benodigheden: papier, pen / potlood, kleurpotloden of stiften,

Stap 1: teken een grote cirkel.

Stap 2: Schrijf daaromheen alles wat aandacht van je vraagt: werk, kinderen, huishouden, familie, sport, sociale afspraak, etc. Laat het midden leeg.

Stap 3: Vul nu het midden met kleuren, vormen of woorden die laten zien wat jij op dit moment nodig hebt.

Stap 4: Reflectie: hoe was het om te doen? Wat merkte je aan jezelf?



Wil je meer van dit soort creatieve experimenten?
Download dan het werkboek.

Atelier
hoeve