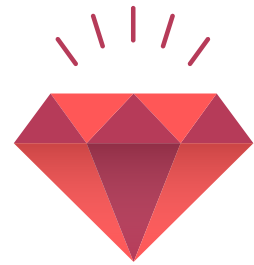


Perfectionisme

Je hebt de overtuiging dat je perfecte prestaties moet leveren



De lat erg hoog leggen



Je wil het graag héél erg goed doen
Je wil controle houden



HOGE ZELFOPGELEGDE NORM

UITSTELGEDRAG



TELEURSTELLING VOORKOMEN

VLUCHTGEDRAG



TEVEEL BEREN OP DE WEG

FOUTEN MAKEN MAG



POSITIEVE MINDSET



Angst om te falen



Bekijk de realiteit
Soms is een doel niet haalbaar
Doe wat je kunt
Dat is meer dan genoeg



Angst om fouten te
maken



De betekenis van fouten
maken is leren en
ontwikkelen



Angst om afgewezen
te worden



Laat je niet afleiden door
negatieve gedachten
Durf jezelf te zijn
Ben trots op hoe je bent!



Een heleboel
moeten van jezelf



Laat het los, daardoor ga je
dingen beter doen
Kies voor:
Wat vind ik echt belangrijk?

