

Дарья Шварц

ПЕРФЕКЦИОНИЗМ

дневник самопомощи

Дарья Шварц

**Перфекционизм:
дневник самопомощи**

«Автор»

2026

Шварц Д.

Перфекционизм: дневник самопомощи / Д. Шварц — «Автор», 2026

Этот дневник — практичный инструмент для тех, кто хочет лучше понять себя и справиться с жизненными трудностями без помощи специалиста. Внутри вас ждут структурированные техники, основанные на принципах когнитивно-поведенческой терапии. Как пользоваться: Достаточно выделять 10–15 минут в день, чтобы честно отвечать на вопросы, отслеживать свое настроение и выполнять несложные письменные упражнения. Чем поможет: Дневник научит отслеживать негативные мысли, снижать уровень тревоги, находить опору в сложные моменты и постепенно формировать здоровую привычку заботиться о своем ментальном состоянии.

© Шварц Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Дисклеймер	5
Неделя 1: Понимание и осознание перфекционизма	6
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Дарья Шварц

Перфекционизм: дневник самопомощи

Дисклеймер

Данный дневник самопомощи носит исключительно информационный и поддерживающий характер. Он не является медицинской, психотерапевтической или иной профессиональной помощью и не заменяет консультацию врача, психиатра, клинического психолога или другого квалифицированного специалиста.

Информация и упражнения, представленные в дневнике, предназначены для саморефлексии и дополнительной поддержки. При наличии выраженных симптомов, ухудшении состояния или сомнениях в своём психическом или физическом здоровье рекомендуется обратиться за профессиональной помощью.

Автор(ы) не несут ответственности за возможные последствия самостоятельного использования материалов без консультации со специалистом.

Неделя 1: Понимание и осознание перфекционизма

День 1: что такое перфекционизм? Изучение проявлений перфекционизма на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях.

Перфекционизм – это не просто желание сделать что-то хорошо. Это **навязчивая, изматывающая потребность в достижении безупречности**, которая сопровождается **постоянным самоосуждением и страхом совершить ошибку**. Он создает иллюзию контроля, но на самом деле лишает Вас спонтанности и радости от процесса.

На **когнитивном уровне** перфекционизм выражается в жестких и бескомпромиссных мыслях. Например, Вы можете думать «Если я не сделаю это идеально, значит, я неудачник» или «Моя ценность зависит от того, насколько хорошо я выполню эту задачу». Эти установки заставляют Вас обесценивать свои усилия и фокусироваться только на конечном, идеальном результате.

На **эмоциональном уровне** перфекционизм проявляется в виде **тревоги, страха, стыда и разочарования**. Страх допустить ошибку парализует и заставляет откладывать дела. Стыд и разочарование возникают, когда Вы не можете достичь своего идеала, что неизбежно. Эти чувства подрывают Вашу уверенность в себе и заставляют думать, что с Вами что-то не так.

На **поведенческом уровне** перфекционизм проявляется в **прокрастинации, избегании, чрезмерной детализации и постоянной проверке**. Вы можете часами переделывать одну и ту же задачу, или, наоборот, откладывать ее, боясь, что не сможете сделать идеально. Это неэффективные и изматывающие стратегии, которые не приводят к желаемому результату.

Мысли, чувства и поведение создают замкнутый круг. Например, жесткие мысли («Я должен быть идеальным») вызывают тревогу, которая, в свою очередь, приводит к прокрастинации. Затем Вы испытываете стыд за откладывание, и это усиливает мысль о Вашей несостоятельности. Этот цикл сложно разорвать, пока Вы не поймете его механику.

Упражнение: Ваш перфекционизм в моменте

Это упражнение поможет Вам отследить, как именно перфекционизм проявляется в Вашей жизни. Сконцентрируйтесь на недавней ситуации, где Вы почувствовали сильное стремление к идеальному результату или были разочарованы собой.

Цель упражнения: Выявить конкретные проявления перфекционизма на трех уровнях: мыслей, чувств и действий.

Уровень проявления
Вопросы для анализа
Ваши наблюдения

Мысли (когнитивный)

О чем Вы думали, когда выполняли задачу? Какие установки были в Вашей голове? Например, "Все или ничего", "Я должен быть лучшим".

Эмоции (эмоциональный)

Какие чувства Вы испытывали во время и после выполнения задачи? Например, тревога, страх, разочарование, стыд.

Действия (поведенческий)

Как Вы действовали? Что Вы делали, чтобы достичь идеала или избежать ошибки? Например, прокрастинация, чрезмерная проверка, избегание.

День 2: Цикл "отличника". Разбор того, как стремление к идеалу, переработка и разочарование создают замкнутый круг.

Сегодня мы с Вами разберем, как стремление к идеалу, чрезмерная работа и разочарование создают порочный круг, из которого сложно выбраться. Этот цикл, который мы называем "циклом отличника", не только мешает Вам быть продуктивным, но и подрывает Ваше эмоциональное благополучие.

Цикл начинается с **огромных ожиданий**. Вы ставите перед собой не просто цель, а **идеальную цель**. Например, вместо того чтобы написать отчет, Вы решаете создать "безупречный шедевр". Это создает огромное напряжение и давление.

Затем наступает стадия **чрезмерной работы и перегрузки**. Вы тратите в несколько раз больше времени и сил, чем требуется. Вы проверяете каждую мелочь, бесконечно редактируете, ищете новые источники, хотя задача уже выполнена на 95%. Этот процесс изматывает и приводит к эмоциональному выгоранию.

Когда Вы наконец-то заканчиваете, Вы не чувствуете удовлетворения. Наступает стадия **разочарования**. Вы видите в своей работе только недостатки и ошибки. Вы обесцениваете свои усилия и результат, так как он "недостаточно идеален".

Этот опыт усиливает Ваши убеждения о собственной несостоятельности, и в следующий раз Вы ставите еще более высокие планки, чтобы избежать разочарования. Так порочный круг замыкается.

Цель этого дня – помочь Вам осознать, когда Вы попадаете в этот цикл, и начать делать первые шаги к его разрыву.

Упражнение: Ваш личный цикл перфекционизма

Это упражнение поможет Вам отследить, как работает "цикл отличника" в Вашей жизни. Подумайте о недавней задаче, которая вызвала у Вас сильное напряжение, и ответьте на вопросы в таблице.

Стадия цикла

Вопросы для анализа

Ваши наблюдения

Ожидания

Что Вы хотели получить в идеале? Какими были Ваши завышенные ожидания от себя или результата?

Перегрузка

Сколько времени и сил Вы потратили на задачу? Какие избыточные действия Вы совершали?

Разочарование

Что Вы чувствовали после завершения задачи? Что Вы думали о своем результате?

День 3: Мои «кнопки тревоги». Выявление личных триггеров, которые вызывают стремление к идеальному результату.

Сегодня мы с Вами сосредоточимся на том, чтобы научиться выявлять Ваши **личные триггеры**, которые вызывают перфекционизм. Понимание того, что именно запускает этот цикл, – ключ к управлению им.

Триггеры – это ситуации, люди, мысли или события, которые мгновенно вызывают у Вас стремление к идеальному результату, тревогу и страх ошибиться. Это могут быть, например,

критика со стороны начальства, сравнение себя с другими в социальных сетях, или даже просто начало новой, важной для Вас задачи.

Когда Вы осознаете свои триггеры, Вы получаете возможность управлять своей реакцией. Вместо того, чтобы автоматически включать режим "отличника", Вы можете остановиться, сделать глубокий вдох и осознанно выбрать другую стратегию.

Цель этого дня – создать список Ваших личных триггеров. Это даст Вам первый инструмент для предотвращения "цикла отличника".

Упражнение: Создание карты триггеров

Вспомните несколько ситуаций за последнюю неделю или месяц, когда Вы чувствовали сильное давление и напряжение. Заполните таблицу, чтобы найти закономерности и выявить Ваши "кнопки тревоги".

Ситуация

Ваши мысли в этот момент

Какие эмоции Вы испытывали?

Какое действие Вы совершили?

Какие триггеры Вы можете выделить?

Пример: Начало нового проекта на работе

"Я должен сделать это лучше всех, чтобы доказать свою ценность".

Тревога, страх не справиться.

Прокрастинация, бесконечное планирование.

Высокая ответственность, новые задачи.

Ваша ситуация 1

Ваша ситуация 2

Ваша ситуация 3

День 4: Техники релаксации. Практикуем дыхательные упражнения для снижения физического напряжения и стресса.

Сегодня мы сосредоточимся на теле. Перфекционизм – это не только состояние ума, но и физическое напряжение. Стремление к идеалу часто сопровождается повышенным мышечным тонусом, учащенным сердцебиением и поверхностным дыханием. Эти физиологические проявления являются частью цикла тревоги и стресса.

Когда Вы осознаете, что Ваше тело напряжено, и научитесь его расслаблять, Вы сможете снизить интенсивность эмоциональных реакций. Релаксация – это не просто способ успокоиться, это инструмент для разрыва связи между Вашими мыслями и физиологическими проявлениями тревоги.

Мы начнем с самых простых и эффективных техник – **дыхательных упражнений**. Они работают, потому что сознательное, глубокое дыхание активирует парасимпатическую нервную систему, которая отвечает за расслабление и восстановление. Когда Вы дышите медленно и глубоко, Вы посылаете своему телу сигнал, что все в порядке, и оно может расслабиться.

Цель этого дня – освоить несколько простых техник, которые Вы сможете использовать в любой момент, когда почувствуете, что напряжение нарастает.

Упражнение: Практика дыхания

Выполняйте каждое упражнение по 5-10 раз. Вы можете делать их в любой момент дня, когда почувствуете стресс или тревогу.

Название техники

Инструкция

Квадратное дыхание

1. Вдохните на счет 4. 2. Задержите дыхание на счет 4. 3. Выдохните на счет 4. 4. Задержите дыхание на счет 4.

Дыхание животом

1. Положите одну руку на живот, другую – на грудь. 2. Вдыхайте через нос так, чтобы поднималась рука на животе. 3. Выдыхайте медленно через рот.

Дыхание с удлиненным выдохом

1. Вдохните на счет 4. 2. Выдохните на счет 6.

День 5: Мои достижения. Составляем объективный список своих достижений, фокусируясь на усилиях, а не только на результате.

Сегодня мы переключим фокус с того, что кажется Вам недостаточным, на то, что уже есть. Перфекционисты часто склонны обесценивать свои успехи, фокусируясь только на неидеальности. Мы же будем учиться **объективно оценивать свои достижения**, отмечая не только конечный результат, но и **само усилие**, которое Вы приложили.

Часто за стремлением к совершенству скрывается страх быть неоцененным или не соответствующим ожиданиям. Составляя список достижений, Вы создаете **доказательную базу** Вашей компетентности и ценности, которая не зависит от внешней оценки или идеальности выполнения. Это упражнение поможет Вам увидеть, сколько всего Вы уже сделали, даже если это не было "идеально".

Цель этого дня – составить список Ваших достижений, где главное – это Ваши усилия, а не только безупречный результат.

Упражнение: Каталог Ваших достижений

Возьмите лист бумаги или откройте документ. Постарайтесь вспомнить как можно больше ситуаций, где Вы приложили усилия, достигли чего-то, справились с задачей, даже если результат показался Вам неидеальным.

Достижение

В чем заключались Ваши усилия?

Какую пользу принесло это Вам или другим?

Пример: Завершил сложный отчет вовремя.

Вложил дополнительные часы, искал информацию, консультировался с коллегами, несмотря на усталость.

Отчет был принят, помог команде принять решение.

Ваше достижение 1

Ваше достижение 2

Ваше достижение 3

Ваше достижение 4

Ваше достижение 5

День 6: Дневник мыслей. Начинаем вести записи, чтобы отслеживать негативные мысли о своих ошибках и несовершенствах.

Сегодня мы начинаем вести **дневник мыслей**. Это один из самых мощных инструментов в борьбе с перфекционизмом, поскольку он позволяет нам увидеть и зафиксировать наши **негативные мысли о собственных ошибках и несовершенствах**

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.