



# *Laat je* **perfectionisme** *los*

IN 5 CONCRETE STAPPEN

EVELIEN BIJL  
DE PERFECTIONISMECOACH

[WWW.DOELGERICHTECOACHING.NL](http://WWW.DOELGERICHTECOACHING.NL)

# Hoi, aangenaam!

MIJN NAAM IS EVELIEN EN IK BEN DE  
PERFECTIONISMECOACH.

DAT BEN IK NATUURLIJK NIET VOOR NIKS GEWORDEN, IK WORSTELDE  
ZELF JARENLANG MET DE ANGST OM NIET GOED GENOEG TE ZIJN.

ALLEEN HAD IK NIET DOOR DAT IK LAST HAD VAN PERFECTIONISME.  
(DAAROVER ZOMETEEN MEER!)

UITEINDELIJK HEB IK DE STAPPEN ONTDEKT OM MINDER STRENG  
VOOR MEZELF TE WORDEN. EN EEN RELAXTER & GELUKKIGER LEVEN  
TE LEIDEN. EN IK BLIJK NIET DE ENIGE TE ZIJN VOOR WIE DEZE  
STAPPEN WERKEN:

★ HONDERDEN MENSEN DEDEN MEE AAN MIJN ONLINE PROGRAMMA,  
GOED GENOEG.

★ MIJN PODCAST, DE PERFECTIONISMEPODCAST, IS AL MEER DAN  
100.000X BELUISTERD.

★ EN MIJN BOEK 'GOED GENOEG - 50 TIPS OM JE PERFECTIONISME LOS  
TE LATEN' IS 2X UITVERKOCHT BINNEN 3 MAANDEN.

IN DIT EBOOK NEEM IK JE GRAAG MEE IN WAT PERFECTIONISME  
PRECIES IS (EN WAT NIET!), HOE JE ERMEE OMGAAT ÉN IK GEEF JE DRIE  
CONCRETE VERVOLGSTAPPEN.

IK HOOP DAT JE HIER VEEL AAN HEBT!

HEEL VEEL LIEFS,

Evelien

[WWW.DOELGERICHTECOACHING.NL](http://WWW.DOELGERICHTECOACHING.NL)

# Misvattingen over perfectionisme

VEEL MENSEN (WAARONDER IK ZELF!) HEBBEN NIET DOOR DAT ZE LAST HEBBEN VAN PERFECTIONISME.

DIT ZIJN DE TWEE MISVATTINGEN DIE IK HET VAAKST HOOR:

✗ 'IK BEN GEEN PERFECTIONIST, WANT IK BEN BEST WEL ROMMELIG/IK MAAK HEUS WEL FOUTEN'

➡ PERFECTONISME HEEFT NIKS TE MAKEN MET HOEVEEL FOUTEN JE MAAKT. EN OOK NIET MET HOE SLORDIG OF CHAOTISCH JE BENT (VANBINNEN OF VAN BUITEN).

✗ "EEN BÉÉTJE PERFECTONISME IS TOCH JUIST WEL GOED?"

➡ EEN HOGE STANDAARD HEBBEN/KWALITEIT WILLEN LEVEREN IS GOED. MAAR WANNEER DIT DOORSLAAT IN PERFECTONISME, BELEMMERT DIT JE ALLEEN MAAR.

JE BENT DAN BIJVOORBEELD ZÓ BANG OM FOUTEN TE MAKEN, DAT JE NIET BEGINT AAN EEN TAAK. OF JE GAAT VOLLEDIG OVER JE GRENZEN HEEN OMDAT JE HET ALLEMAAL ZO GOED WILT DOEN.

HEEL EERLIJK: HEB JIJ ÉÉN VAN DEZE DINGEN WELEENS GEDACHT? IK WEL! ER GING EEN WERELD VOOR ME OPEN TOEN IK ONTDEKTE WAT PERFECTONISME ÉCHT IS...

# Wat is perfectionisme?

OK, MAAR WAT IS PERFECTIONISME DAN WEL?

➔ **PERFECTIONISME IS PROBLEMATISCH GEDRAG DAT JE VERTOONT VANUIT DE ANGST OM NIET GOED GENOEG TE ZIJN**

PROBLEMATISCH GEDRAG KAN 2 KANTEN OP DOORSCHIETEN:

1) **JE GAAT KEIHARD JE BEST DOEN OM GOED GENOEG GEVONDEN TE WORDEN.**

RESULTAAT: JE GAAT OVER JE EIGEN GRENZEN HEEN.

2) **JE BENT ZÓ BANG OM HET NIET GOED TE DOEN, DAT JE VERVALT IN UITSTELPERFECTIONISME**

RESULTAAT: JE KOMT IN EEN VERVELEND PATROON TERECHT WAARIN JE JEZELF VEROORDEELT OMDAT JE (WEER) NIET OP TIJD BENT BEGONNEN.

➔ **BEIDE PATRONEN KUNNEN LEIDEN TOT STRESS, VERMOEIDHEID, LICHAMELIJKE KLACHTEN EN ZELFS BURN-OUT.**

# Herken je

WAARSCHIJNLIJK HEB JE DE ZELFTEST OP [DOELGERICHTECOACHING.NL](http://DOELGERICHTECOACHING.NL) AL GEDAAN.

DIT ZIJN DINGEN DIE PERFECTIONISTEN VAAK HERKENNEN EN WAAR IK ZELF OOK LAST VAN HAD:

(JE HOEFT NIET ALLES TE HERKENNEN OM LAST TE HEBBEN VAN PERFECTIONISME)

- ➔ JE MAAKT JE REGELMATIG **ZORGEN** OM WAT **ANDEREN** VAN JE **VINDEN**
- ➔ JE PROBEERT UIT ALLE MACHT TE **VOORKOMEN** OM **FOUTEN** TE **MAKEN**, DIT KOST VEEL ENERGIE
- ➔ ALS JE EEN **FOUT** HEBT GEMAAKT, KUN JE HIER ENORM MEE **ZITTEN**. JE WORDT DAN **BOOS** OP JEZELF
- ➔ WANNEER JE (OPBOUWENDE) **KRITIEK** KRIJGT, VOELT DIT **PIJNLIJK**. JE VINDT HET LASTIG HET JE NIET **PERSOONLIJK** AAN TE **TREKKEN** EN KAN ZELFS IN EEN 'SHAMESPIRAL' TERECHTKOMEN WAARIN JE JEZELF ENORM VEROORDEELT
- ➔ ALS JE **ONZEKER** OF **GESTREST** BENT, **BAAL** JE DAAR VAN. JE VINDT HET STOM DAT JE JE ZO VOELT EN PROBEERT HET GEVOEL **WEG TE DRUKKEN**
- ➔ JE **VERGELIJKT** JEZELF VAAK MET **ANDEREN** EN WORDT DAAR VAAK **ONZEKER** VAN.
- ➔ JE BENT ERG AFHANKELIJK VAN DE **BEVESTIGING** VAN **ANDEREN** EN VINDT HET VAAK MOEILIJK JE EIGEN **KEUZES** TE MAKEN.

WELKE ITEMS HERKEN JIJ?

# Wat is de oplossing?

OK, ALS JE ME EEN AANTAL JAAR GELEDEN HAD VERTELD WAT IK NU TEGEN JE GA ZEGGEN, HAD IK EERLIJK GEZEGD EEN BEETJE MOETEN KOTSEN

DÉ OPLOSSING OM JE RELAXTER & GELUKKIGER TE VOELEN, IS ZELFLIEFDE.

BIJ DAT WOORD HAD IK ECHT HELE ZWEVERIGE BEELDEN VAN VROUWEN DIE BIJ VOLLE MAAN IN EEN GRAANCIRKEL DANSTEN EN DIE NOOIT WAT VAN HUN LEVEN MAAKTEN. ONDER HET MOM VAN 'IK MOET WEL EEN BEETJE LIEF VOOR MEZELF ZIJN'.

NEE, IK WAS OP ZOEK NAAR EEN LEKKER CONCRETE OPLOSSING. IETS WAAR IK HARD M'N BEST VOOR MOEST DOEN, EN DAT HET DAN ALLEMAAL BETER ZOU GAAN. DÁT KON IK IMMERS HEEL GOED: HARD M'N BEST DOEN!

IK PROBEERDE OOK MIJN PERSOONLIJKE ONTWIKKELING WEER 'PERFECT' TE DOEN. ONTDEKTE IK DAT MEDITEREN WERKTE? DAN MÓEST IK DAT VOORTAAN ELKE DAG DOEN, GÉÉN EXCUSES! HAD IK IN EEN BOEK GELEZEN DAT IK MOEST OPSCHRIJVEN WAAR IK DANKBAAR VOOR WAS? DAN MOCHT IK DAT GEEN DAG OVERSLAAN.

MISSCHIEN SNAP JE ALS JE DIT LEEST AL DAT DAT DUS JUIST AVERECHTS WERKT. EN UITEINDELIJK VOELDE IK DAT ER TOCH ECHT MAAR 1 MANIER WAS OM ME LANGDURIG BETER TE VOELEN.

EN DAT ZAT 'M DUS TOCH IN DIE ZELFACCEPTATIE & ZELFLIEFDE...

OP DE VOLGENDE PAGINA DEEL IK DE 5 CONCRETE STAPPEN DIE JE HIERBIJ HELPEN.

[WWW.DOELGERICHTECOACHING.NL](http://WWW.DOELGERICHTECOACHING.NL)



# 5 stappen

DIE NODIG ZIJN OM JE

PERFECTIONISME LOS TE LATEN

01.

MAAK RUIMTE VOOR JEZELF. WAAR ZEG JIJ ALLEMAAL 'JA' TEGEN ANDEREN? EN WANNEER WORDT DIT EEN 'NEE' TEGEN JEZELF? JE KUNT JE PATRONEN NIET VERANDEREN MET EEN OVERVOL HOOFD EN EEN TE DRUKKE AGENDA.

02.

ONTWIKKEL EEN GROEIMINDSET. ALS JIJ BANG BENT OM FOUTEN TE MAKEN OF OM DOOR DE MAND TE VALLEN, IS DE KANS GROOT DAT JE LAST HEBT VAN EEN STATISCHE MINDSET. IN GOED GENOEG LEER IK JE DE CONCRETE STAPPEN OM TE VOELEN DAT JE NIET ALLES IN 1X PERFECT HOEFT TE DOEN. RELAXT, TOCH?

03.

STEUN JEZELF. WAT DOE JIJ WANNEER ER IETS NIET GAAT ZOALS JE WILT? VEEL PERFECTIONISTEN KOMEN DAN IN EEN *SHITSPIRAL* VAN ZELFKRITIEK TERECHT. TERWIJL HET JÚIST DAN BELANGRIJK IS OM LIEF VOOR JEZELF TE ZIJN. BE YOUR OWN ALLY!

04.

MAAK KEUZES DIE BIJ JE PASSEN EN GENIET. WEET JE EIGENLIJK WEL WAT JIJ ZÉLF WILT? ZONDER DE MENING VAN ANDERE MENSEN HIERIN MEE TE NEMEN? EN HOE VAAK GUN JE JEZELF EEN MOMENT OM TE GENIETEN VAN JE LEVEN, PRECIES ZOALS HET NU IS?

05.

ONTWIKKEL EEN DIEPGEWORTELD ZELFVERTROUWEN. *NEWSFLASH!* ZELFVERTROUWEN BETEKENT NIET DAT JE NOOIT MEER ONZEKER OF GESTREST BENT. HET BETEKENT DAT JE WEET HOE JE MET DIT SOORT MOMENTEN OM KUNT GAAN. HOE FIJN ZOU HET ZIJN OM DAT VERTROUWEN TE HEBBEN?

# De 3 acties

DIE JE DIRECT KUNT NEMEN OM TE  
LEREN HOE JE JE PERFECTIONISME  
LOS KUNT LATEN

01.

ELKE WEEK MAAK IK EEN NIEUWE AFLEVERING VAN DE PERFECTIONISMEPODCAST. JE KUNT JE GRATIS ABONNEREN OP [SPOTIFY](#), [APPLE PODCASTS](#) OF [SOUNDCLOUD](#).

DEZE AFLEVERING IS HET VAAKST GELUISTERD:  
#26 HOE MAAK IK ME MINDER ZORGEN OM WAT  
ANDEREN VAN ME VINDEN?

02.

VOLG ÉÉN VAN MIJN GRATIS TRAININGEN:  
[PLANNEN ZONDER STRESS VOOR PERFECTIONISTEN](#)  
OF [HOOGGEVOELIGHEID \(HSP\) & PERFECTIONISME](#)  
HEEL AF EN TOE GEEF IK EEN NIEUWE ONLINE  
TRAINING. HOUD MIJN [INSTAGRAM](#) IN DE GATEN VOOR  
DE DATA ÉN VOOR EEN EERLIJK KIJKJE ACHTER DE  
SCHERMEN VAN MIJN LEVEN.

03.

LEES MIJN BOEK [GOED GENOEG - 50 TIPS OM JE  
PERFECTIONISME LOS TE LATEN](#). DIT IS EEN RELAXT  
EN LUCHTIG GESCHREVEN BOEK, WAAR JE METEEN  
CONCRETE TIPS UIT HAALT OM LIEVER VOOR JEZELF  
TE WORDEN. OOK KRIJG JE ER EEN GRATIS MINICURSUS  
'PERFECTIONISME LOSLATEN' BIJ.  
JE KUNT HET EBOOK AL KOPEN VOOR €9,99 EN HET  
FYSIEKE BOEK VOOR €21,99.

# Laat wat van je *hogen!*

IK HEB DIT EBOOK MET HEEL VEEL LIEFDE VOOR JE GEMAAKT.  
VOOR MIJ WAS HET ZÓ'N VERADEMING OM TE ONTDEKKEN:

"HEY, IK BEN NIET DE ENIGE DIE ZICH ZO VOELT!"

ALS JE JE WELEENS EENZAAM OF ONBEGREPEN VOELT, WEET DAN  
DAT ER DUIZENDEN (MILJOENEN!) MENSEN ZIJN DIE ZICH SOMS  
EXACT ZO VOELEN ALS JIJ. **JE BENT NIET ALLEEN EN JE BENT OOK  
NIET GEK!**

EN NOG VEEL BELANGRIJKER DAN DAT: IK KAN JE UIT EIGEN  
ERVARING VERTELLEN DAT VERANDERING ÉCHT MOGELIJK IS.

BEGIN 2011 DACHT IK DAT ER ECHT IETS MIS MET MIJ WAS. DAT HET  
ME DAAROM NOOIT ZO LUKKEN OM ONTSPANNEN AAN HET WERK  
TE ZIJN, LAAT STAAN ER VOLUIT VAN TE GENIETEN.

IK DACHT: 'IK BEN NOU EENMAAL EEN BEETJE EEN STRESSKIP, DAT  
ZAL WEL NOOIT HELEMAAL WEGGAAN.'

FAST FORWARD: DE AFGELOPEN JAREN VOEL IK ME ZO ONGEVEER  
95% VAN DE TIJD HEEL RELAXT. EN WANNEER IK ME NÍET GOED  
VOEL, WEET IK HOE IK MEZELF KAN HELPEN, IN PLAATS VAN  
MEZELF TE VEROORDELEN. EN DAT GUN IK IEDEREEN!

IK ZOU HET SUPERLEUK VINDEN OM VAN JE TE HOREN WAT JE UIT  
DIT RAPPORT MEENEEMT! STUUR EVEN EEN MAILTJE NAAR  
[INFO@DOELGERICHTECOACHING.NL](mailto:INFO@DOELGERICHTECOACHING.NL) ALS JE DAT WILT.

EN ALS WE JE EEN STAPJE VERDER MOGEN HELPEN, BEN JE  
NATUURLIJK OOK ALTIJD VAN HARTE WELKOM BINNEN ONS  
PROGRAMMA GOED GENOEG.

HEEL VEEL LIEFS,

*Evelien*

[WWW.DOELGERICHTECOACHING.NL](http://WWW.DOELGERICHTECOACHING.NL)