

«Синдромом відмінника»

Життя — це не іспит, тож не варто прагнути бути найкращим скрізь.

Ходити з температурою на роботу, доводити усе до бездоганності, забувати про відпочинок, жертвувати власними інтересами, аби досягати лише ідеальних результатів та отримувати похвалу від керівництва. Саме в такому режимі живуть люди з «синдромом відмінника».

Якщо у цьому ви пізнаєте себе, то настав час розірвати це замкнене коло і почати жити у задоволення.

- Зосередьтеся на головному. Визначте, що для вас у пріоритеті й працюйте над цим. Ніхто не каже забути про інші сфери вашого життя, але дозвольте собі там бути не ідеальним. Одяг не обов'язково повинен бути посортований за кольором.
- Перестаньте себе соромити. Невдачі трапляються навіть у найстаранніших. Не потрібно себе звинувачувати, краще підтримайте та виправдайте свого внутрішнього «відмінника»: «Я зробив все що міг», «Моєї вини в цьому немає» тощо.
- Робіть лише свою роботу. Спробуйте не брати на себе відповідальність за сфери, в яких не розбираєтеся. Залучайте до справи професіоналів і вчіться ділити обов'язки з іншими. Кожен повинен робити те, що він вміє.
- Влаштуйте собі канікули. Подумайте про власне дозвілля і займіться чимось цікавим.

Світ не зупиниться, якщо ви замість того, щоб наводити у своєму помешканні ідеальну чистоту, прогуляєтеся ввечері парком.

Більше цікавих порад [тут](#)