

12+

СЕРГЕЙ ПАЦАНОВСКИЙ

Право на ошибку: как перестать быть идеальным



Сергей Пацановский
**Право на ошибку: как
перестать быть идеальным**

<https://litres.ru/74218387>

ISBN 9785007034906

Аннотация

Представь себе идеальный замок из песка. Он безупречен: каждая башенка выверена, каждая стена гладкая. Но стоит подуть легкому ветру или набежать небольшой волне, как этот замок превращается в мокрую жижу.

Содержание

Введение. Тюрьма из золотых стандартов	5
Глава 1. Анатомия идеального «Я»: почему мы боимся быть обычными	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Право на ошибку: как перестать быть идеальным

Сергей Пацановский

© Сергей Пацановский, 2026

ISBN 978-5-0070-3490-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение. Тюрьма из золотых стандартов

Представь себе идеальный замок из песка. Он безупречен: каждая башенка выверена, каждая стена гладкая. Но стоит подуть легкому ветру или набежать небольшой волне, как этот замок превращается в мокрую жижу.

Примерно так выглядит жизнь перфекциониста.

Снаружи — идеальное резюме, безупречный порядок в доме, выверенный образ в соцсетях и ни одной ошибки в отчетах. А внутри — вечный, выматывающий страх. Страх того, что кто-то увидит трещину на этом глянцевом фасаде. Что кто-то поймет: ты не супергерой. Ты просто человек, который адски устал соответствовать собственным нереальным стандартам.

Ключевой инсайт:

Перфекционизм — это не стремление к совершенству. Это щит, который мы носим из страха перед стыдом и осуждением. Это иллюзия того, что если мы будем выглядеть и делать все идеально, то сможем избежать боли, критики и чувства неполноценности.

Но правда в том, что этот щит весит слишком много. Он не защищает тебя от жизни — он защищает тебя от самой возможности жить, пробовать новое, рисковать и чувствовать себя счастливым.

Эта книга — твое официальное разрешение быть неидеальным. Пора вернуть себе право на ошибку.

Глава 1. Анатомия идеального «Я»: почему мы боимся быть обычными

Общество поощряет перфекционистов. На собеседованиях мы с гордостью говорим: «Мой главный недостаток — я слишком требователен к себе». Мы пишем это в резюме как достоинство.

Но давай называть вещи своими именами. Перфекционизм — это невроз.

Есть огромная разница между здоровым стремлением к росту и перфекционизмом:

- Здоровое стремление ориентировано на процесс и на себя: «Как я могу сделать это лучше и получить удовольствие?»

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.