



Betere relaties door minder perfectionisme

Les 1

De 7 meest voorkomende belemmerende overtuigingen van perfectionisten over de liefde

#1 "Zonder relatie ben ik niet goed genoeg"

#2 "Ik moet liefde verdienen"

*#3 "Als ik maar hard genoeg mijn best doe,
verandert de ander wel"*

#4 Met de juiste partner word ik vanzelf gelukkig"

*#5 "Als ik twijfel aan mijn relatie, is dat een teken
dat het niet goed zit"*

*#6 "Er is iets mis met me als ik niet vaak (genoeg)
zin heb in sex."*

#7 "Een relatie moet (vrijwel) altijd leuk zijn"



Betere relaties door minder perfectionisme

Les 1

Van welke belemmerende overtuiging(en) heb of had jij het meeste last?

Op welke momenten komen of kwamen deze overtuiging(en) het sterkst naar voren?

Wat was voor jou de grootste eye-opener van deze les?

Welke actie of intentie wil je voor jezelf formuleren?