

בחן את עצמך - פרפקציוניזם

שמת לב לכתם קטן על החולצה שלך בדיוק כשהגעת לבית הספר.

1. היום שלי נהרס. כנראה שאתקשר להורים שיביאו לי בגדים אחרים.
2. אנסה לנקות את זה בשירותים עם קצת מים וסבון, והלוואי שיתייבש מהר...
3. את מי זה מעניין? ממילא עוד אתלכלך.

רוצה להעלות תמונה לאינסטגרם

1. אשב חצי שעה על עריכה, פילטרים ולבחור את הזווית. ואם אין מספיק לייקים בדקות הראשונות-אמחק.
2. אבחר תמונה מחמיאה ופילטר עדין, בלי להשתגע...
3. אעלה ישר מהמצלמה, זה החיים האמיתיים!

יש לך משימה להגיש. מתי היא מוכנה?

1. אף פעם. תמיד יש מה לשפר, לתקן ולדייק.
2. אשקיע עד שזה נראה טוב לדעתי, ואז אני אגיש צריך מתישהו לסיים עם זה...
3. ברגע שסיימתי את הדרישות הבסיסיות אני אגיש. העיקר שזה מוכן.

קיבלת 90 במבחן שלמדת אליו המון. איך התחושה?

1. אכזבה קשה. אבדוק מיד לבדוק איפה טעיתי. מבחינתי זה כישלון.
2. טיפה מבאס כי חשבתי שאקבל יותר, אבל זה עדיין ציון טוב!
3. ציון מעולה! העיקר שעברתי את המבחן הזה!

המורה נתנה עבודה בקבוצות.

1. עדיף לעשות הכל לבד. אחרים לא יעשו את זה מספיק טוב ומדויק כמוני.
2. נחלק משימות, ואעבור בסוף על החלקים של כולם כדי לוודא שזה סבבה.
3. איזה כיף, פחות עבודה בשבילי! כל אחד יעשה, והעיקר שנגיש בזמן!

אמרת לחבר משהו קצת מביך בהפסקה

1. אריץ את המשפט בראש שוב ושוב. "למה אמרתי את זה?!"
2. וואי, לא נעים! אנסה להחליף נושא ולהמשיך הלאה.
3. אצחק על זה בקול רם. וואלה זה מצחיק!

סכמו את הנקודות:

תשובה 1 = נקודה, תשובה 2 = 2 נקודות, תשובה 3 = 3 נקודות.

16-18 נקודות

המילה "מושלם" לא נמצאת בלקסיקון שלכם, ואתם מעדיפים ליהנות מהדרך מאשר להילחץ מהתוצאה. אתם מקבלים פגמים באהבה ובהומור, ולא נותנים ללחץ חיצוני לנהל אתכם. טיפ לחיים: השלווה שלכם מעוררות השראה. קצת תשומת לב לפרטים יכולה לעזור לכם להגיע להישגים שחשובים לכם, ולהשתדרג!

11-15 נקודות

חשוב לכם להצליח, להיראות טוב ולהשקיע, אבל אתם יודעים איפה עובר הגבול. יודעים מתי להתעקש על דיוק ומתי לשחרר כשזה לא משנה. אתם שואפים גבוה, אבל לא נותנים לטעות אחת להרוס לכם את הביטחון העצמי. טיפ לחיים: היכולת שלכם להשקיע בלי להשתעבד לתוצאה היא מתנה. המשיכו להבדיל בין עיקר וטפל!

6-10 נקודות

הסטנדרטים שלכם כל כך גבוהים, שהם כמעט נוגעים בשמיים! אתם שמים לב לכל פרט ומשקיעים את הנשמה! מבחינתכם זה "הכל או כלום". אם זה לא מושלם, זה לא שווה. טיפ לחיים: מצוינות היא כוח, אבל נסו לזכור שלפעמים "מספיק טוב" זה באמת מספיק טוב, ושטעויות הן חלק מהלמידה ולא סימן לכישלון!