



Wat kost het je (écht)?

Inzicht in de impact van perfectionisme

Veel patronen voelen 'normaal', maar kosten vaak meer dan je denkt.

Dit werkblad helpt je onderzoeken:

- Wat perfectionisme je (schijnbaar) oplevert
- Wat het je werkelijk kost

💡 Neem 10 minuten de tijd. Er is geen goed of fout. Schrijf op wat in je opkomt.

A. Wat moet jij van jezelf (bijna) altijd 'goed' doen?

Bijv. controle houden, geen fouten maken, iedereen tevreden stellen

B. Wat levert dat je op (op het eerste gezicht)?

Bijv. overzicht, waardering, rust

C. Wat kost het je echt?

Bijv. energie, plezier, slaap, vrijheid, rust



D. Wat zou er ontstaan als je het iets meer loslaat?

Bijv. meer ruimte, ontspanning, verbinding, mildheid

Wat is één mini-stap die jij deze week zet richting meer mildheid voor jezelf?

Bijv. iets bewust 'goed genoeg' afronden, pauze nemen zonder schuldgevoel, jezelf een compliment geven na iets kleins.

Wil je hiermee verder?

Je hoofd maakt overuren, je voelt de druk stijgen en ontspanning lijkt ver weg. Perfectionisme houdt je vast, terwijl je verlangt naar rust, vrijheid en vertrouwen. Wil je ontdekken hoe je dit doorbreekt?

Plan nu een gratis kennismakingsgesprek in!

Tijdens dit gesprek maken we kennis én krijg je 2 persoonlijke tips om direct een stukje perfectionisme los te laten.

Je hoeft het niet alleen te doen.
Echt niet.

Met warme groet,

Linda



✉ info@lindaleijsten.nl

☎ 06-13682294

🌐 www.lindaleijsten.nl