



Het masker van De Perfectionist

Herken je dit?

- ✓ Alles moet kloppen; je blijft eindeloos bijschaven.
- ✓ Je bent zelden tevreden, ook als anderen zeggen dat het goed is.
- ✓ Je lijf staat de hele dag aan.

Oefening 1: IN HET MOMENT | Drukpunt tussen je wenkbrauwen

- 1 Merk dat je weer grijpt — een mail voor de vijfde keer nalezen, weer iets willen verbeteren.
- 2 Masseer de plek tussen je wenkbrauwen.

Waarom werkt dit?

Controle zit in de spanning van je voorhoofd en rond je ogen. Even losmasseren onderbreekt het 'aan staan' en seint je systeem dat het mag ontspannen.





Oefening 2: THUIS VERDIEPEN | Oog-yoga

- 1 Wrijf je handen tegen elkaar tot ze warm zijn.
- 2 Sluit je ogen en leg je warme handpalmen zacht over je oogkassen, zonder te drukken.
- 3 Blijf 20–30 seconden; er is niets af te maken, niets te controleren.

Waarom werkt dit?

Perfectionisme reageert op de mogelijkheid dat er iets misgaat — daarom staat je lijf de hele dag aan. Warmte en donker geven je scannende ogen en zenuwstelsel even echte rust.



REFLECTIE | Wat bleef deze week ‘nooit af’ — en wat als het goed genoeg was?

Wat merkte je toen je de oefening deed?

