

---

# JÁ CHEGA

## Roteiro reflexivo para confrontar o perfeccionismo Profissional

---

*\*Esta ferramenta é editável, então você consegue respondê-la diretamente pelo celular ou computador\**

---

O perfeccionismo, embora muitas vezes confundido com zelo ou busca por excelência, é uma das armadilhas mais silenciosas e sabotadoras no desenvolvimento profissional.

Ele faz com que o avanço dependa de um padrão inalcançável, alimenta inseguranças, adia entregas e paralisa decisões estratégicas. O resultado é uma atuação travada, pautada mais pelo medo de errar do que pelo desejo de contribuir.

Quando não confrontado, o perfeccionismo esvazia a autonomia, enfraquece a confiança e mantém profissionais competentes em ciclos de autocritica improdutiva.

Reconhecer e revisar esse padrão é um passo essencial para quem deseja crescer com consistência e presença. Nesta ferramenta, você tem a oportunidade de refletir de maneira intencional e organizada sobre os impactos do perfeccionismo na sua prática profissional.

Se o seu alvo é, de fato, o crescimento profissional, responda com sinceridade e se comprometa com a mudança. Vamos começar:

1

## Leia com calma e marque o que te representa hoje:

Tenho medo de parecer amador diante dos outros

Sinto que ainda falta algo antes de me mostrar

Reescrevo, repenso, refaço e nunca acho que está bom

Me cobro mais do que cobraria qualquer outro profissional

Tenho vergonha de mostrar algo “incompleto”

Quando erro, levo tempo demais pra me recuperar

Evito ser visto enquanto não sentir que “valho a pena”

Costumo enxergar mais o que falta do que o que já foi feito

Tenho dificuldade de sentir satisfação com o que entrego



Se você marcou 4 ou mais afirmações, seu perfeccionismo realmente está bloqueando o seu avanço profissional. A próxima etapa é confrontar isso com consciência.

2

## Confrontando o padrão

Responda com sinceridade:

O que eu deixei de tentar, lançar ou comunicar por medo de não estar perfeito?

Quais critérios eu estou usando para considerar algo “bom o suficiente”?  
Eles são reais ou idealizados?

---

O que eu diria para auxiliar alguém com as mesmas dúvidas que eu tenho agora?  
Por que não aplico isso a mim?

O que eu já tenho que poderia ser compartilhado, mesmo que não esteja “finalizado”?

Que elogios ou resultados eu já recebi, mas desconsiderei por achar que “podia ter sido melhor”?

**3**

### Reenquadrando o padrão

Complete as frases abaixo para reorganizar sua mentalidade

Hoje, eu reconheço que o perfeccionismo **me protege** de:

Mas eu também reconheço que ele **me impede** de:

---

A partir de agora, vou permitir que minha entrega seja:

Porque entendi que o meu crescimento profissional exige de mim:

Reequadrar o perfeccionismo envolve trocar a rigidez por consciência e o cultivo de uma perspectiva ampliada. Partindo disso, aqui estão algumas trocas possíveis de mentalidade para inspirar você:

- “Adio projetos porque ainda não estão prontos o suficiente.”  
 Versões em progresso também têm valor e o tempo é melhor empregado quando a correção vem do teste e não de um padrão inalcançável.
  
- “Sinto que tudo precisa estar impecável antes de mostrar ao público”.  
 Estou desenvolvendo coragem para compartilhar o que tenho, mesmo que ainda veja pontos de melhoria. Se não me permitir vivenciar o processo de construção, nunca chegarei no auge.
  
- “Refaço tarefas várias vezes com medo de parecer inadequado.”  
 Posso revisar com critério, mas sem transformar isso em punição.  
 Entregar com clareza e intenção é melhor do que entregar com exaustão.
  
- “Tenho dificuldade de sentir satisfação com o que entrego.”  
 Estou aprendendo a reconhecer minhas entregas como parte de um processo e a valorizar o avanço, não apenas o resultado final.

- 
- ✘ “Evito me posicionar porque acho que ainda falta algo.”

✔ Sempre haverá algo para melhorar mas isso não me impede de me colocar no mundo com o que já construí até aqui.
  
  - ✘ “Tenho medo de receber críticas ou de ‘não dar conta’ da expectativa.”

✔ Críticas são parte do processo de crescimento. E se algo fugir do controle, também posso aprender a lidar e ajustar com maturidade.
  
  - ✘ “Costumo enxergar mais o que falta do que o que já foi feito.”

✔ Estou treinando meu olhar para enxergar também o que foi construído, porque cada passo conta e merece reconhecimento.
  
  - ✘ “Se não for impecável, não vale”

✔ Se for útil e honesto, já tem valor.

#### 4 **Compromisso**

Escolha um projeto para você desenvolver e mostrar/aplicar/entregar a partir de agora. Algo que represente um passo real.

Eu me comprometo a:

Perfeccionismo não é sinônimo de excelência. Ele costuma ser uma defesa disfarçada de exigência.

A excelência é fruto de um processo de treinamento e exposição, e não de uma idealização incapaz de transpor as barreiras da mente.