

Da Camporese L., Sartirana M, Dalle Grave R. **Vincere il perfezionismo.** Positive Press

Tabella 7.1. Meccanismi di mantenimento da identificare per costruire la Formulazione Personalizzata.

*Quali dei seguenti meccanismi di mantenimento hanno operato nel mantenere il mio perfezionismo nelle ultime quattro settimane nei domini in cui mi pongo standard elevati? **

	Si	No	Esempio
Eccessiva valutazione dell'inseguimento e del raggiungimento di standard esigenti			
Perseguimento rigoroso di standard esigenti			
Pensieri e preoccupazioni sulla prestazione e sul raggiungimento di standard			
Check della prestazione			
Comportamenti controproducenti			
Evitamenti			
Procrastinazioni			
Attenzione selettiva agli errori			
Rinforzo intermittente (sentirsi bene) quando lo standard è raggiunto			
Innalzamento dello standard quando lo standard è raggiunto			
Autocritica quando lo standard non è raggiunto			
Aumento dell'impegno quando lo standard non è raggiunto			
Marginalizzazione di aree importanti della vita			
Rinforzi positivi (es. sentirsi in controllo, semplificazione della vita, commenti positivi dagli altri)			

*Il Capitolo 3 riporta una descrizione di ogni meccanismo di mantenimento e andrebbe letto prima della compilazione della tabella