Mapa mental

# Perfeccionismo: quando a perfeição trava o resultado

## Perfeccionismo

### Padrão alto x perfeccionismo

- Padrão alto sabe quando parar
- Perfeccionismo busca zero defeito
- Custo: atrasos e oportunidades perdidas

### Por que trava

- Medo do que o erro significaria
- Receio de não ser suficiente
- Anda junto da síndrome do impostor

### Duas formas de travar

- Procrastinar por medo do resultado
- Revisão sem fim

### Suficiente para o propósito

- Cada entrega tem exigência real
- E-mail interno pede menos revisão
- Defina o padrão antes de começar

### Como sair do ciclo

- Defina o ponto de parada
- Use prazos como ferramenta
- Separe rascunho de refinamento
- Pergunte o custo de esperar

### Custos além do tempo

- Autocrítica desgasta a autoestima
- Times sofrem com prazos apertados
- Excelência continua, redirecionada

### Plano de ação

1. Defina antes o padrão exigido e o que é pronto
2. Trabalhe com um prazo real e definido
3. Faça um rascunho imperfeito e refine em outra etapa
4. Pergunte o custo de esperar antes de nova revisão
5. Entregue de propósito tarefas de baixo risco sem revisão extra

**Para guardar**

> Excelência não é zero defeito: é entregar o suficiente para o propósito e usar a energia em mais entregas.

Autor: **Vagner Soares**
Artes gráficas: **Yago Soares**
vagnersoares.com.br