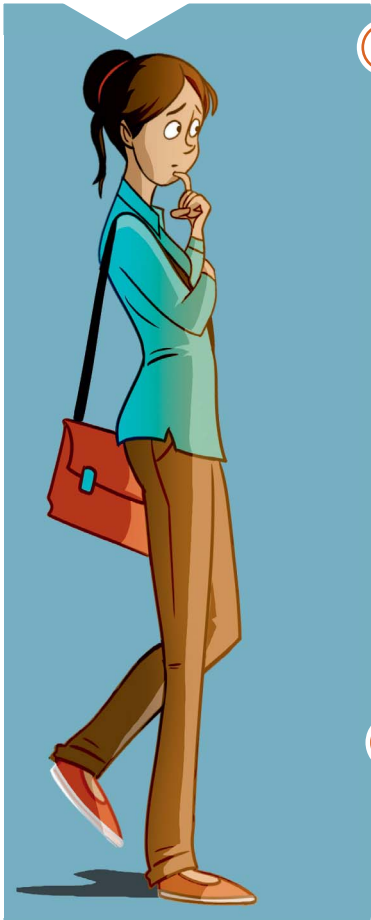


Leer om te aanvaar dat jy nie perfek is nie

Daar is nie plek in perfeksioniste se lewe vir foute nie, en daarom raak hulle gefrustreerd met hulleself en met ander mense. Is jy geneig om perfeksionisties te wees? As dit so is, probeer die volgende.

1 IDENTIFISEER DIE PROBLEEM

Op watter een van die volgende gebiede sal jy waarskynlik perfeksionisties wees?



SKOOL
(Dit ontstel jou verskriklik as jy nie volpunte kry nie.)



HUIS
(Wanneer jy jou kamer aan die kant maak, moet alles net reg wees. Jy raak omgekrap as daar net een dingetjie uit sy plek is.)



VRIENDSKAPPE
(Jy kan nie ander se foute verdra nie—veral nie die foute van mense wat na aan jou is nie.)



ANDER

Dink nou aan die opsie wat jy gekies het.
Op watter manier(e) is jy perfeksionisties op hierdie gebied van jou lewe?

2 MAAK 'N VERANDERING

Die Bybel sê dat “die wysheid van bo . . . redelik” is (Jakobus 3:17). Hoe kan jy redeliker wees in wat jy van jouself (of ander mense) verwag wanneer dit kom by die gebied van jou lewe wat jy vroeër gekies het?

► In plaas van

► Kan ek



3 KIES 'N TEKS

Watter teks pas die beste by jou situasie?

- “Wandel [beskeie] met jou God.”—Miga 6:8.

- “As u op oortredings ag gegee het, o Jah, O Jehovah, wie sou kon bly staan?”—Psalm 130:3.

- “Daar is geen mens regverdig op die aarde wat voortdurend goed doen . . . nie.”—Prediker 7:20.

- “Almal het gesondig en skiet te kort aan die heerlijkheid van God.”—Romeine 3:23.

- “Laat julle redelikheid aan alle mense bekend word.”—Filippense 4:5.

Hoe kan die teks wat jy gekies het jou help om teen perfeksionisme te stry?

4

KIES 'N ROLMODEL

Wie kan moontlik vir *jou* 'n rolmodel wees van iemand wat redelik is, en hoekom?



“Wanneer ek agterkom dat ek perfek-sionisties oor iets is, probeer ek aan mense dink wat ek bewonder. Een van die redes hoekom ek hulle bewonder, is omdat ek gemaklik voel wanneer ek by hulle is. Ek wil hê ander mense moet ook so oor my voel. Dit maak my selfs meer vasbeslote om nie perfek-sionisties te wees nie.”—Anna.



5

STEL VIR JOU 'N DOELWIT

Watter doelwit kan jy stel terwyl jy daarteen stry om perfek-sionisties te wees?

“As iets nie volgens plan verloop nie, moet jy vir jouself sê dat jy jou bes probeer het. Konsentreer op wat jy reg gedoen het. Dink aan elke mislukking as 'n kans om iets te leer.”—Kara.