

# Aprèn a ser menys perfeccionista

Les persones perfeccionistes deixen molt poc marge per equivocar-se i per això acaben frustrant-se amb si mateixes i amb els altres. Sols ser perfeccionista? Si és així, intenta fer el següent:

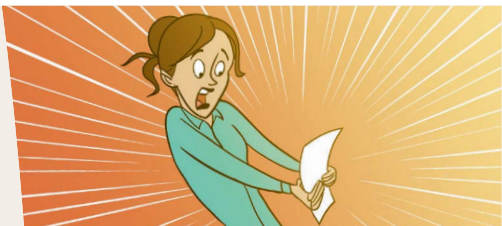
## 1 IDENTIFICA EL PROBLEMA

Pensa en quin d'aquests contextos tendeixes a ser més perfeccionista.



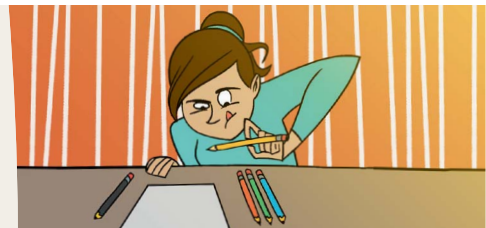
### ESCOLA

Et sents fatal quan les teves notes no arriben al 10.



### FAMÍLIA

Quan endreces la teva habitació, tot ha d'estar específicament al seu lloc. Si hi ha alguna cosa que no ho està, et sents inquiet.



### AMICS

No toleres que els altres s'equivoquin, especialment els qui són més propers a tu.



### ALTRES

---



---

Ara pensa en el context que has identificat.  
De quines maneres tendeixes a ser perfeccionista en aquest àmbit de la teva vida?

---



---



---

## 2 CANVIA DE RUMB

La Bíblia diu que «la saviesa de dalt» és «raonable» (Jaume 3:17). Pel que fa al context que acabes d'identificar, ¿com pots ser més raonable amb tu mateix i amb els altres?

► En comptes de...

---

---

► ...podria...

---

---



## 3 TRIA UN TEXT

Quin text bíblic encaixa més amb el teu cas?

«[Camina] humilment amb el teu Déu» (Miquees 6:8, *La Santa Bíblia*, Trinitarian Bible Society [TBS].)

«Si tinguessis en compte les culpes, [...] qui podria restar dret?» (Salm 130:3, *Bíblia Evangèlica Catalana*.)

«No hi ha cap home just a la terra [...] que faci sempre el bé» (Eclesiastès 7:20, *TBS*.)

«Tots han pecat i no poden reflectir les magnífiques qualitats de Déu» (Romans 3:23.)

«Que tothom vegi que sou persones raonables» (Filipencs 4:5.)

Com et pot ajudar el text que has triat a ser menys perfeccionista?

---

---

---

---

---

---

---

---

4

## PENSA EN ALGÚ QUE SIGUI UN BON EXEMPLE

Qui triaries com a exemple de persona raonable?  
Per què?



«Quan sento que estic sent perfeccionista, intento pensar en persones que admiro, perquè em sento còmoda amb ells. Així és com m'agradaria que em veiessin els altres, i això m'ajuda a estar més resolta a guanyar la batalla contra el perfeccionisme.» (Anna)

---

---

---

---

---

---



5

## POSA'T UN OBJECTIU

Quin objectiu et posaries per vèncer el perfeccionisme?

«Si les coses no surten com havies planejat, pensa que has fet el que has pogut. Centra't en la part positiva. Veu els teus errors com una oportunitat per aprendre.» (Kara)

---

---

---

---

---