

Как да не си перфекционист

В живота на перфекционистите няма място за грешки, затова те постоянно са недоволни от себе си и от другите. Склонен ли си към перфекционизъм? Ако е така, опитай следното.

1 ОПРЕДЕЛИ КАКЪВ Е ПРОБЛЕМЪТ

Избери областта, в която проявяваш най-голям перфекционизъм.



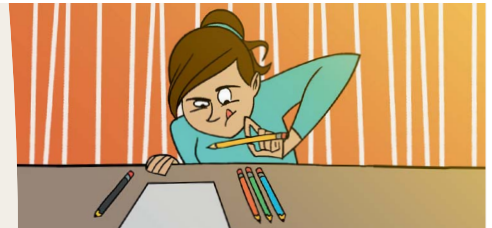
В УЧИЛИЩЕ

(Ако не получиш шестлица, все едно светът е свършил.)



ВКЪЩИ

(Когато подреждаш стаята си, всичко трябва да е по конец. Дори само едно нещо да не си е на мястото, се ядосваш.)



С ПРИЯТЕЛИТЕ

(Изобщо не понасяш другите да грешат, особено близките ти.)



ДРУГО

Сега помисли как точно проявяваш перфекционизъм в областта, която избра.

2 НАПРАВИ ПРОМЯНА

Библията казва, че „мъдростта, идваща от горе, е ... разумна“. (Яков 3:17) Как можеш да имаш по-разумни очаквания от себе си или от другите в областта, която посочи?

► Вместо да...

► Мога да...



3 ИЗБЕРИ СИ СТИХ

Кой стих се отнася най-много за твоята ситуация?

„Да ходиш скромно с [твоя Бог].“ (Михей 6:8)

„Ако гледаше прегрешенията, о, Ях, Йехова, кой би устоял?“ (Псалм 130:3)

„Няма праведен човек на земята, който прави само добро.“ (Еклисиаст 7:20)

„Всички съгрешиха и не достигат славата на Бога.“ (Римляни 3:23)

„Нека вашата разумност стане известна.“ (Филипяни 4:5)

Как стихът, който си избра, може да ти помогне да се бориш с перфекционизма?

4 ИЗБЕРИ СИ ПРИМЕР

Кой може да ти бъде пример за разумност и защо?



„Когато усетя, че издребнявам, се опитвам да мисля за хора, на които се възхищавам. Една причина да ги уважавам толкова, е, че с тях се чувствам добре. Искам и другите да се чувстват така с мене и това ме кара още повече да се боря със склонността си към перфекционизъм.“ (Ана)



5 ПОСТАВИ СИ ЦЕЛ

Каква цел можеш да си поставиш?

„Когато нещо не стане по план, си кажи, че поне си дал най-доброто от себе си. Мисли за положителните страни. Гледай на всеки неуспех като на възможност да научиш нещо.“ (Кара)