

Ne moraš biti savršen

Perfekcionisti nikada ne smiju pogriješiti. Zato su često ljuti na sebe i svijet oko sebe. Jesi li sklon perfekcionizmu? Ako jesi, možda ti ovi savjeti dobro dođu.

1 PROBLEMATIČNO PODRUČJE

Odaberi područje na kojem najčešće pokazuješ znakove perfekcionizma.



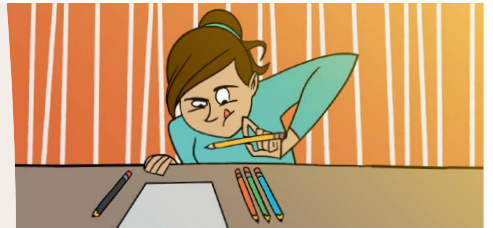
ŠKOLA

(Ako ne dobiješ 5, za tebe je to smak svijeta.)



TVOJA SOBA

(Kad pospremaš sobu, sve mora biti tip-top. Ako nešto nije na svom mjestu, odmah se iznerviraš.)



PRIJATELJI

(Tvoj prag tolerancije za tuđe greške: nula... naročito za greške onih koje najviše voliš.)



OSTALO

A sad razmisli o području koje si označio. Kako se na tom području vidi da naginješ perfekcionizmu?

2 OKRENI NOVI LIST

Biblija kaže da je “mudrost odozgo” razumna (Jakov 3:17). Ponovno razmisli o području koje si izabrao. Kako možeš pokazati da imaš razumna očekivanja od sebe i drugih?

► Više neću...

► Nego ću...



3 IZABERI BIBLIJSKI REDAK

Koji se biblijski redak najviše odnosi na tvoju situaciju?

“Skromno [hodi s Bogom]” (Mihej 6:8)

“Ako ćeš na prijestupe gledati, Jah, Jehova, tko će opstati?” (Psalam 130:3)

“Nema čovjeka pravedna na zemlji koji čini samo dobro” (Propovjednik 7:20)

“Svi su sagriješili i ne odražavaju slavu Božju” (Rimljanima 3:23)

“Neka razumnost vaša bude poznata svim ljudima” (Filipljanima 4:5)

Kako ti redak koji si izabrao može pomoći da se boriš protiv perfekcionizma?

4

NADI UZOR

Tko bi ti mogao biti uzor u pokazivanju razumnosti i zašto?



“Kad vidim da u svemu tražim savršenstvo, sjetim se ljudi kojima se divim jer se uz njih osjećam opušteno. Želim da i drugima bude tako u mom društvu, pa se zato trudim pobijediti perfekcionizam”
(Anna).



5

POSTAVI CILJ

Koji bi si cilj mogao postaviti u borbi protiv perfekcionizma?

“Ako nešto ne ide po planu, priznaj sebi da si učinio najbolje što si mogao. Usredotoči se na dobre stvari. Nauči nešto iz svakog svog neuspjeha”
(Kara).