

# Unsay Himoon Aron Dili Ka Mahimong Perfectionist?

Ang mga perfectionist dili gustong makahimog sayop, ug tungod niana madismaya sila sa ilang kaugalingon ug sa uban. Naa ba kay pagka-perfectionist? Kon oo, buhata ang mosunod.

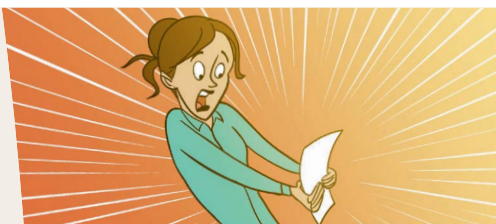
## 1 SAYRA ANG PROBLEMA

Pilia kon asa ka posible nga mahimong perfectionist.



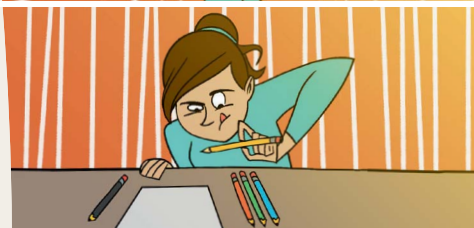
### ESKUYLAHAN

(Madismaya ka ug maglagot kon dili nimo ma-perfect ang exam.)



### BALAY

(Kon manglimpiyo ka sa imong kuwarto, kinahanglan naplastar ang tanang butang. Maglagot ka kon naay bisag usa ka gamit nga wala sa puwesto.)



### MGA HIGALA

(Dili ka makadawat sa kasaypanan sa uban —labi na sa imong mga suod.)



### UBAN PA

---



---

Karon, hunahunaa ang situwasyon nga imong napili.

Sa maong situwasyon, sa unsang (mga) paagi nimo gipakita nga naa kay pagka-perfectionist?

---



---



---

## 2 USBA ANG IMONG PANGLANTAW

Ang Bibliya nag-ingon nga “ang kaalam nga gikan sa itaas . . . makataronganon.” (Santiago 3:17) Kon bahin sa espesipikong situwasyon nga imong gipili, sa unsang paagi kaha ka mahimong mas balanse sa imong mga gidahom sa imong kaugalingon (ug sa uban)?

### ► Imbes nga

---

---

### ► Puwede nakong

---

---



## 3 PAGPILI UG TEKSTO

Unsang teksto ang haom sa imong situwasyon?

☐

‘Lakaw nga makasaranganon uban sa imong Diyos!’—Miqueas 6:8.

☐

“Kon mga kasaypanan mao pa ang imong gibantayan, Oh Jah, Oh Jehova, kinsa ba ang makabarog?”—Salmo 130:3.

☐

“Walay tawong matarong sa yuta nga nagpadayon sa pagbuhat sa maayo ug dili makasala.”—Ecclesiastes 7:20.

☐

“Ang tanan nakasala ug wala makaabot sa himaya sa Diyos.”—Roma 3:23.

☐

“Ipaila ang inyong pagkamakataronganon sa tanang tawo.”—Filipos 4:5.

Sa unsang paagi makatabang ang teksto nga imong gipili aron dili ka mahimong perfectionist?

---

---

---

---

---

---

---

# 4

## PAGPILI UG ROLE MODEL

Kinsay puwede *nimong* himoon nga role model sa pagkahimong balanse, ug ngano?



“Kon mobati na gani ko nga nahimo na kong perfectionist, hunahunaon nako ang akong mga role model. Usa sa mga rason kon nganong role model nako sila kay komportable ko basta kauban nako sila. Mao pod nay gusto nakong panglantaw sa uban nako, ug tungod ana mas determinado ko nga dili mahimong perfectionist.”—Anna.

---

---

---

---

---

---



# 5

## PAGHIMOG TUMONG

Unsay puwede nimong himoon nga tumong aron dili ka mahimong perfectionist?

“Kon dili gani mahitabo ang mga butang sumala sa imong gusto, pahinumdomi imong kaugalingon nga gibuhad nimo ang imong best. Magmapositibo. Hunahunaa nga daghan kag makat-onan gikan sa imong mga kapakyasan.”—Kara.

---

---

---

---