

Miten olla vähemmän täydellinen?

Perfektionistien elämässä ei juurikaan ole tilaa virheille, minkä vuoksi he turhautuvat herkästi itseensä ja toisiin. Onko sinulla taipumusta perfektonismiin? Jos on, tee seuraavat tehtävät.

1 TUNNISTA ONGELMA

Valitse elämäalue, jolla sinussa kaikkein todennäköisimmin ilmenee perfektonistisia piirteitä.



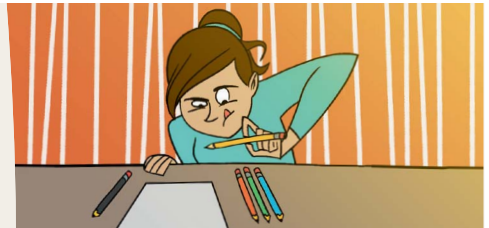
KOULUSSA

(Olet järkyttynyt, jos et saa parasta mahdollista arvosanaa.)



KOTONA

(Huoneessasi kaiken on oltava täydellisessä järjestyksessä. Hermostut, jos yksikin tavara on poissa paikaltaan.)



YSTÄVIEN KANSSA

(Et kestä ollenkaan toisten virheitä, etkä varsinkaan niiden, jotka ovat sinulle läheisiä.)



MUULLA ELÄMÄALUEELLA

Pohdi seuraavaksi, miten taipumuksesi perfektonismiin näkyy sillä elämäalueella, jonka valitsit.

2 OPETTELE UUSI AJATTELUMALLI

Raamatussa sanotaan, että ”ylhäältä tuleva viisaus on – – järkevä” (Jaakobin kirje 3:17). Mieti aiemmin valitsemaasi elämäneluetta. Miten voit olla järkevämpi sen suhteen, mitä odotat itseltäsi (tai toisilta)?

► Sen sijaan että

► voisin



3 VALITSE RAAMATUNKOHTA

Mikä raamatunkohta sopii parhaiten tilanteeseesi?

”Ole vaatimaton vaeltaessasi Jumalasi kanssa.” (Miika 6:8)

”Jos sinä erheitä tarkkailisit, oi Jah, oi Jehova, kuka voisi kestää?” (Psalmit 130:3)

”Maan päällä ei ole vanhurskasta ihmistä, joka tekee jatkuvasti hyvää.” (Saarnaaja 7:20)

”Kaikki ovat tehneet syntiä ja ovat Jumalan kunniaa vailla.” (Roomalaisille 3:23)

”Tulkoon järkevyytenne tunnetuksi kaikille ihmisille.” (Filippiläisille 4:5)

Miten valitsemasi raamatunkohta voi auttaa sinua taistelemaan perfektionistisia taipumuksia vastaan?

4

VALITSE ROOLIMALLI

Kuka on mielestäsi *sinulle* hyvä esimerkki järkevyydestä ja miksi?



”Kun huomaan tavoittelevani täydellisyyttä, yritän ajatella ihmisiä, joita ihailen. Yksi syy, miksi ihailen heitä, on se, että he saavat oloni mukavaksi. Haluan, että muilla on samanlainen tunne minun seurassani, ja siksi yritän päättäväisesti kitkeä itsestäni taipumuksen perfektionismiin.” (Anna)



5

ASETA ITSELLESI TAVOITE

Millaisen tavoitteen voit ottaa itsellesi taistelussasi täydellisuuden tavoittelua vastaan?

”Kun jokin ei mene suunnitelmiesi mukaan, muistuta itseäsi siitä, että yritit parhaasi. Keskity tilanteen hyviin puoliin. Pidä jokaista epäonnistumista mahdollisuutena oppia.” (Kara)