

Tinguhai nga Indi Mangin Perfectionist

Gusto sang mga perfectionist nga insakto gid ang tanan, kag kon indi ini matabo nainit sila sa ila kaugalingon kag sa iban. Amo ka man bala sina? Kon huw, tilawi ang masunod:

1 HIBALUA ANG PROBLEMA

Sa ano nga mga sitwasyon nga nagagua ang imo pagka-perfectionist?



SA ESKWELAHAN
(Nagalalain ka gid kon indi perfect ang imo grade.)



SA BALAY
(Kon nagapanghimos ka sa imo kuarto, dapat hipidhipid gid. Kon may isa ka butang nga wala sa lugar, nagalalain ka gid.)



SA IMO MGA ABYAN
(Indi mo mapasensiahan ang sala sang iban, ilabi na kon close sila sa imo.)



IBAN PA

Dayon, hunahunaa ang sitwasyon nga ginpili mo.
Nga nasiling mo nga perfectionist ka sa sina nga bahin sang imo kabuhi?

2 MAGHIMO SING PAGBAG-O

Ang Biblia nagasiling nga “ang kaalam nga halin sa langit . . . makatarunganon.” (Santiago 3:17) Kon balikan mo ang bahin sang imo kabuhi nga ginpili mo kaina, paano mo mapakita nga makatarunganon ka sa imo ginapaabot sa imo kaugalingon (ukon sa iban)?

► Imbes nga

► Ang himuon ko



3 MAGPILI SING BERSIKULO SA BIBLIA

Ano nga bersikulo ang bagay gid sa imo sitwasyon?

“[Maglakat] sing maugdang upod sa imo Dios!”
—Miqueas 6:8.

“Kon mga sala lang ang ginatan-aw mo, O Jah, O Jehova, sin-o bala ang makatindog sa atubangan mo?”—Salmo 130:3.

“Wala sing matarong nga tawo sa duta nga naga-himo pirme sing maayo.”—Manugwali 7:20.

“Ang tanan nakasala kag wala makalab-ot sa himaya sang Dios.”—Roma 3:23.

“Ipakita sa tanan nga tawo ang inyo pagkamakatarunganon.”—Filipos 4:5.

Paano makabulig ang bersikulo nga ginpili mo nga mabatuan ang pagka-perfectionist?

4

MAGPILI SING MAAYO NGA HALIMBAWA

Para sa *imo*, sin-o ang maayo nga halimbawa sang pagkamakatarunganon, kag ngaa?



“Kon daw nagagua naman ang akon pagka-perfectionist, ginapamensar ko ang mga tawo nga gusto ko sundon. Gusto ko sila kay ginapabatyag nila sa akon nga nanamian sila kon upod nila ako. Amo man sina ang gusto ko nga batyagon sang iban kon ara ako, gani nagabulig ini sa akon nga batuan ang pagka-perfectionist.”—Anna.



5

MAGHIMO SING GOAL

Ano ang imo goal kon parte sa imo pagpakigbato sa pagka-perfectionist?

“Kon ang mga butang wala natabo suno sa ginplano mo, silinga ang imo kaugalingon nga ginhimo mo ang imo best. Magpokus sa maayo. Ka-biga ang kada kapaslawan nga kahi-gayunan para makatuon ka.”—Kara.