

Að sætta sig við að vera ekki fullkominn

Peir sem eru með fullkomnunaráráttu hafa litla þolinmæði gagnvart mistökum í lífinu og það hefur í för með sér að þeir verða fyrir vonbrigðum með sjálfa sig og aðra. Hefurðu tilhneigingu til að hafa fullkomnunaráráttu? Ef svo er skaltu prófa eftirfarandi:

1 KOMDU AUGA Á VANDANN

Finndu út á hvaða sviðum þú ert líklegastur til að vera með fullkomnunaráráttu.



SKÓLINN

(Þú ert eyðilagður ef þú færð ekki hæstu einkunn.)



HEIMILISLÍFIÐ

(Þegar þú tekur til í herberginu þínu þarf allt að vera nákvæmlega á sínum stað. Ef einn hlutur er ekki á sínum stað ertu pirraður.)



VINÁTTA

(Þú hefur enga þolinmæði fyrir mistökum annarra – sérstaklega ekki gagnvart þeim sem eru þér nákomnir.)



ANNAÐ

Skoðaðu nú á hvaða sviði þú átt við þennan vanda að glíma.
Hvernig sýnirðu að þú hafir tilhneigingu til að hafa fullkomnunaráráttu á þessu sviði?

2 GERÐU ÁÆTLUN

Í Biblíunni er sagt að „spekin að ofan sé sanngjörn“.
(Jakobsbréfið 3:17) Hvernig gætirðu sýnt meiri sanngirni
varðandi væntingar þínar til þín og annarra á þeim sviðum
lífsins sem þú komst auga á?

► Í staðinn fyrir

► gæti ég



3 VELDU BIBLÍUVERS

Hvaða biblíuvers passar best við þínar aðstæður?

☐ „Þjónaðu Guði í hógværð.“ – Míka 6:8.

☐ „Ef þú, Drottinn, gæfir gætur að misgjörðum,
Drottinn, hver fengi þá staðist?“ – Sálmur 130:3.

☐ „Enginn réttlátur maður er til á jörðinni sem gert hef-
ur gott eitt og aldrei syndgað.“ – Prédikarinn 7:20.

☐ „Allir hafa syndgað og skortir Guðs dýrð.“
– Rómverjabréfið 3:23.

☐ „Minn þau á að ... vera friðsöm, sanngjörn og sýna
öllum mönnum vinsemd.“ – Titusarbréfið 3:1, 2.

Hvernig getur biblíuversioð sem þú
valdir hjálpað þér að sigrast á full-
komnunarárættu?

4

VELDU FYRIRMYND

Hver gæti verið þér fyrirmynd í að sýna sanngirni og hvers vegna?



„Þegar ég finn fyrir fullkomnunarárattu reyni ég að hugsa um fólk sem ég dáist að. Ég dáist að þeim vegna þess að mér líður vel í návist þeirra. Þannig vil ég að aðrir hugsi um mig og ég verð ákveðnari í að ýta burt tilhneigingunni til að vera fullkomin.“ – Anna.



5

SETTU ÞÉR MARKMIÐ

Hvaða markmið gætir þú sett þér í baráttunni við fullkomnunarárattu?

„Ef eitthvað fer ekki eins og þú ætlaðir skaltu muna að þú reyndir að gera þitt besta. Horfðu á björtu hliðarnar. Líttu á sérhver mistök sem tækifæri til að læra.“ – Kara.