

Як побороти в собі перфекціоніста

Перфекціоністам важко змиритися з тим, що всі люди помиляються. Через це вони часто розчаровуються в собі та інших. Чи ти теж в усьому шукаєш досконалості? Якщо так, ось кроки, які тобі допоможуть.

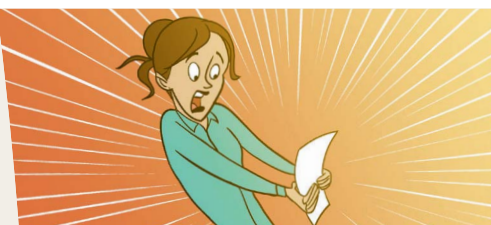
1 ВИЗНАЧ ПРОБЛЕМУ

Вибери, де найбільше проявляється твій перфекціонізм.



НАВЧАННЯ

(Наприклад, оцінки в тебе мають бути лише максимально високі. Інакше — кінець світу.)



ДІМ

(Наприклад, ти підтримуєш в своїй кімнаті ідеальний порядок. Тебе дратує, коли щось лежить не на своєму місці.)



ДРУЖБА

(Наприклад, ти просто вибухаєш, коли твої знайомі, а особливо друзі, роблять хоча б найменшу помилку.)



ІНШЕ

А тепер подумай про сферу, яку ти вибрав.
Як саме в ній проявляється твій перфекціонізм?

2 БУДЬ ПОМІРКОВАНИМ

Біблія каже, що мудрість, яка походить від Бога, поміркована (Якова 3:17). Якщо подумати про сферу, яку ти обрав, то як ти можеш бути більш поміркованим у своїх очікуваннях до себе і до інших?

► Замість того, щоб

► я спробую



3 ВИБЕРИ БІБЛІЙНИЙ ВІРШ

Який з цих біблійних віршів найбільше підходить до твоєї ситуації?

☐ «Чого Єгова очікує від тебе? ...Скромно ходити зі своїм Богом» (Михея 6:8).

☐ «О Яг, якби ти вишукував провини, хто встояв би перед тобою, Єгово?» (Псалом 130:3).

☐ «Немає на землі праведної людини, яка завжди робить добро» (Екклезіяста 7:20).

☐ «Усі люди згрішили й не можуть віддзеркалювати Божу славу» (Римлян 3:23).

☐ «Нехай про вашу поміркованість знають усі» (Філіппійців 4:5).

Як вірш, котрий ти обрав, може допомогти тобі в боротьбі з перфекцізмом?

4

ОБЕРИ, КОГО ТИ ХОЧЕШ НАСЛІДУВАТИ

Напиши, хто для тебе може бути прикладом поміркованості і чому.



«Час від часу мій перфекціонізм дає про себе знати. Але в такі моменти я пригадую людей, якими захоплююсь. За що я їх ціную? Бо почуваюсь з ними легко і невимушено. Я хочу, щоб інші почувалися зі мною так само. Коли я роздумую над цим, то в мене з'являються сили боротися з власним перфекціонізмом» (Анна).



5

ПОСТАВ ЦІЛЬ

Яку ціль ти можеш поставити у боротьбі з перфекціонізмом?

«Коли щось йде не по плану, кажи собі: “Я зробила все, що могла”. Зосереджуйся на позитивному. Стався до кожного проколу як до можливості вчитися» (Кара).