

Mokykis nereikalauti iš savęs tobulumo

Perfekcionistai negali pakęsti jokių klaidų, todėl gyvenime dažnai nusivilia savimi ir kitais. Ar esi linkęs į perfekcionizmą? Jei taip, išbandyk tolesnius patarimus.

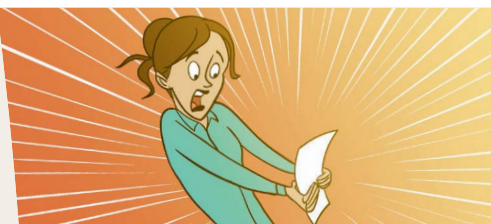
1 ATPAŽINK SAVO SILPNĄJĄ VIETĄ

Pamąstyk, kurioje srityje tobulumo sieki labiausiai, ir ją pažymėk.



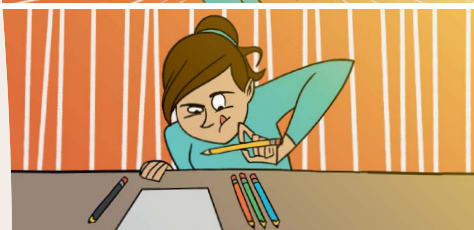
MOKSLAI

(Gavęs ne patį aukščiausią įvertinimą jautiesi sugniuždytas.)



NAMAI

(Tavo kambaryje viskas privalo atrodyti nepriekaištingai. Susierzini, jei bent vienas daiktelis yra ne savo vietoje.)



DRAUGAI

(Tau sunku pakęsti kitų, ypač artimųjų ir draugų, klaidas.)



KITOS SRITYS

Dabar pamąstyk apie sritį, kurią pažymėjai.
Kaip šioje gyvenimo srityje tavo perfekcionizmas pasireiškia?

2

NULEISK KARTELĘ

Biblijoje sakoma: „Išmintis iš aukštybių yra [. . .] supratinga“ (Jokūbo 3:17). Kaip gyvenimo srityje, kurią pažymėjai, galėtum būti sau ar kitiems nuolaidesnis?

► Galėčiau vengti elgtis taip:

► O verčiau...



3

IŠSIRINK BIBLIJOS EILUTĘ

Kuri eilutė labiausiai tinka tavo situacijai?

☐

„Nuolankiai eiti su savo Dievu“ (Michėjo 6:8).

☐

„Jei tu, Viešpatie, paisysi nuodėmių, tai kas, Viešpatie, išliks gyvas?“ (Psalmyno 130:3)

☐

„Nėra žemėje nė vieno žmogaus, kuris būtų toks teisingas, jog tik gerai elgtųsi“ (Mokytoto 7:20).

☐

„Visi yra nusidėję ir stokoja Dievo šlovės“ (Romiečiams 3:23).

☐

„Jūsų supratingumas tebūna žinomas visiems žmonėms“ (Filipiečiams 4:5).

Kaip tavo pasirinkta Biblijos eilutė gali padėti tau kovoti su perfekcionizmu?

4

PASIRINK SEKTINĄ PAVYZDĮ

Iš kokio asmens norėtum mokytis supratingumo ir kodėl?



„Kai pastebiu, kad per aukštai užkėliau kartelę, bandau prisiminti žmones, kuriais žaviuosi. Viena, kodėl jais žaviuosi, – šalia jų visada jaučiuosi laisvai. Noriu, kad kiti taip jaustųsi šalia manęs, o tai mane skatina atsikratyti bet kokio polinkio į perfekcionizmą“ (Ana).



5

NUSISTATYK TIKSLĄ

Kokį tikslą, padėsiantį kovoti su perfekcionizmu, galėtum nusistatyti?

„Jei kas nors einasi ne taip, kaip tikėjaisi, pasakyk sau, kad stengeisi iš visų jėgų. Dėmesį sutelk į tai, kas pasisekė. Į kiekvieną nesėkmę žiūrėk kaip į galimybę ko nors išmokti“ (Kara).
