

# Fornøyd selv om det ikke er helt perfekt

Perfeksjonister lar det ikke være mye rom for feil, og det fører til at de blir frustrerte over seg selv og andre. Har du en tendens til å være perfeksjonistisk? Hvis du har det, så prøv dette:

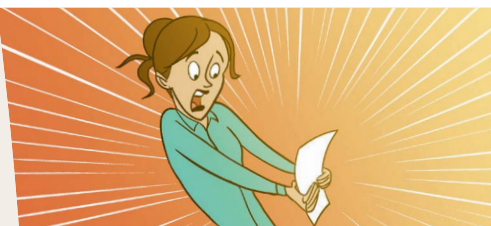
## 1 IDENTIFISER PROBLEMET

Sett et kryss på det området der det er mest sannsynlig at du viser tegn til perfeksjonisme.



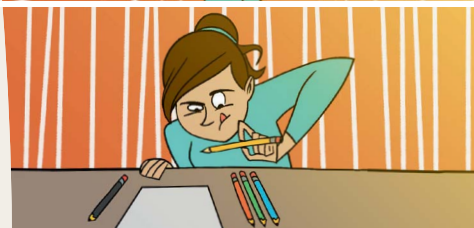
### SKOLEN

(Du blir helt knust hvis du ikke får toppkarakter.)



### HJEMME

(Når du rydder rommet, må alt være helt strøket. Hvis bare én ting ikke er der den skal, blir du skikkelig stresset.)



### VENNER

(Du har null toleranse for andres feil – særlig hvis det er nære venner som gjør feilene.)



### ANNET

---



---

Tenk nå på det området du har valgt.  
Hvordan viser du tendenser til perfeksjonisme på dette området?

---



---



---

## 2 LAG ET NYTT MØNSTER

Bibelen sier at «visdommen ovenfra er . . . rimelig». (Jakob 3:17) Hvordan kan du bli mer rimelig når det gjelder hva du forventer av deg selv (eller av andre), på det området du valgte i sted?

### ► Istedenfor å

---

---

### ► Kunne jeg

---

---



## 3 VELG ET SKRIFTSTED

Hvilket skriftsted passer best til situasjonen din?

☐ «Vandre beskjedent med din Gud.» – Mika 6:8.

☐ «Hvis det var misgjerninger du gav akt på, Jah, Jehova, hvem kunne da bli stående?» – Salme 130:3.

☐ «Det finnes ikke noe rettferdig menneske på jorden som bestandig gjør godt.» – Forkynneren 7:20.

☐ «Alle har syndet, og de når ikke opp til Guds herlighet.» – Romerne 3:23.

☐ «La deres rimelighet bli kjent.» – Filipperne 4:5.

Hvordan kan det skriftstedet du valgte, hjelpe deg til å kjempe imot perfektjonisme?

---

---

---

---

---

---

---

# 4

## VELG ET FORBILDE

Hvem kan du velge som forbilde når det gjelder rimelighet, og hvorfor?



«Når jeg kjenner at perfeksjonisten i meg kommer fram, prøver jeg å tenke på noen jeg ser opp til. Én grunn til at jeg ser opp til dem, er at de får meg til å slappe av når vi er sammen. Det er sånn jeg vil at andre skal tenke om meg, og det gjør meg mer bestemt på å dytte bort tendensen til å være perfeksjonist.»  
– Anna.



# 5

## SETT DEG ET MÅL

Hvilket mål kan du sette deg i kampen mot perfeksjonismen?

«Hvis noe ikke går helt som planlagt, så si til deg selv at du gjorde ditt beste. Fokuser på det positive. Se på hver feil du gjør, som en mulighet til å lære.» – Kara.