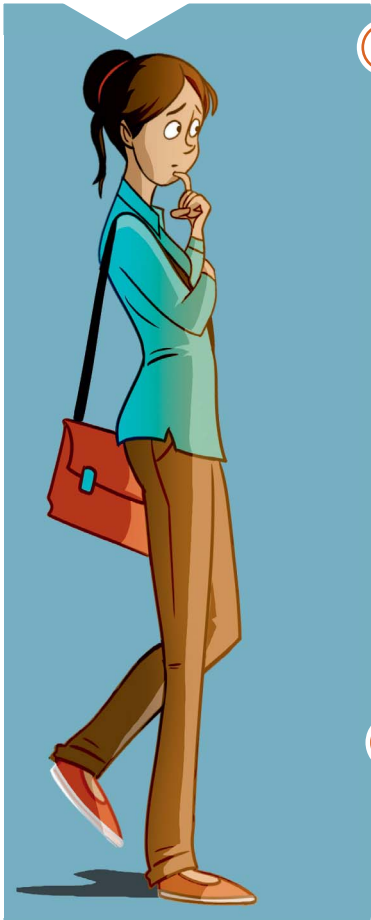


Accepteren dat je niet perfect bent

Een perfectionist raakt gefrustreerd en gaat zich aan anderen ergeren omdat hij vindt dat je geen fouten mag maken. Heb jij perfectionistische trekjes? Probeer dan het volgende.

1 STEL VAST WAT HET PROBLEEM IS

Op welk terrein heb jij vooral de neiging perfectionistisch te zijn?



SCHOOL
(Je bent compleet van slag als je geen 10 haalt.)



THUIS
(Als je je kamer opruimt, moet alles perfect zijn. Als er ook maar iets niet klopt, kun je daar helemaal niet tegen.)



VRIENDEN
(Je kunt absoluut niet tegen fouten van anderen, vooral niet van personen met wie je veel omgaat.)



IETS ANDERS

Denk nu eens na over het terrein dat je aangegeven hebt. Op welke manier(en) komen daarbij je perfectionistische trekjes boven?

2 SLA EEN NIEUWE WEG IN

De Bijbel zegt dat 'de wijsheid van boven (...) redelijk is' (Jakobus 3:17). Hoe kun je op het specifieke terrein dat je eerder hebt aangegeven redelijker zijn in wat je van jezelf (of anderen) verwacht?

► In plaats van

► kan ik



3 KIES EEN BIJBELTEKST

Welke tekst past het best bij jouw situatie?

'Wandel bescheiden met je God!' (Micha 6:8).

'Als u op zonden zou letten, Jah, wie kan dan standhouden, Jehovah?' (Psalm 130:3).

'Er is geen rechtvaardig mens op aarde die altijd het goede doet' (Prediker 7:20).

'Alle mensen hebben gezondigd en bereiken niet de glorie van God' (Romeinen 3:23).

'Laat je redelijkheid bij alle mensen bekend worden' (Filippenzen 4:5).

Hoe kan de tekst die je gekozen hebt je helpen in je gevecht tegen perfectionisme?

4 KIES EEN ROLMODEL

Wie zou *jij* uitkiezen als voorbeeld in redelijkheid, en waarom?



‘Als ik merk dat ik perfectionistisch doe, probeer ik te denken aan mensen naar wie ik opkijk. Eén reden waarom ik naar ze opkijk is dat het personen zijn bij wie ik me op m’n gemak voel. Ik wil dat anderen zich ook bij mij op hun gemak voelen, en dat helpt me om nog beter m’n best te doen om geen perfectionist te zijn.’ — Anna.



5 STEL EEN DOEL

Welk doel kun je je stellen in je gevecht tegen perfectionisme?

‘Als iets niet gaat zoals gepland, bedenk dan dat je je best hebt gedaan. Focus op het positieve. Zie elke mislukking als een leermomentje.’ — Kara.
