

Jak oduczyć się perfekcjonizmu

Perfekjoniści nie zostawiają w swoim życiu za dużo miejsca na popełnianie błędów i w rezultacie są rozczarowani sobą i innymi. Czy masz tendencje do perfekcjonizmu? Jeśli tak, zapoznaj się z tym materiałem.

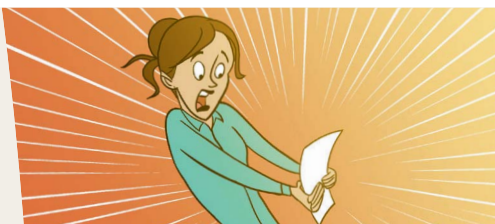
1 ROZPOZNAJ PROBLEM

Wybierz dziedzinę, w której masz największą skłonność do perfekcjonizmu.



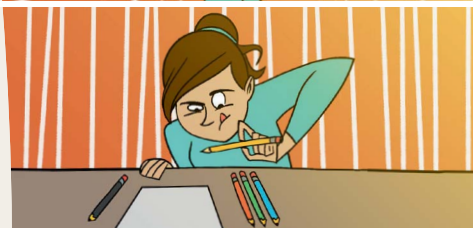
W SZKOLE

(Jesteś zdruzgotany, kiedy nie dostaniesz najlepszej oceny).



W DOMU

(Kiedy sprzątasz swój pokój, wszystko musi być pod linijkę. Denerwujesz się, jeśli chociaż jedna rzecz nie jest na swoim miejscu).



W RELACJACH Z INNYMI

(Masz zero tolerancji dla błędów innych osób – w szczególności tych, z którymi jesteś najbliższy).



INNA DZIEDZINA

Teraz pomyśl o dziedzinie, którą wybrałeś.
Jak daje w niej o sobie znać twoja skłonność do perfekcjonizmu?

2 WYTYCZ SOBIE NOWY KIERUNEK

Biblia mówi, że „mądrość z góry jest (...) rozsądna” (Jakuba 3:17).
Jak mógłbyś mieć bardziej rozsądne oczekiwania wobec siebie
(lub wobec innych)?

► Zamiast...

► Mógłbym...



3 WYBIERZ WERSET

Który werset najlepiej pasuje do twojej sytuacji?

☐

'Bądź skromny, chodząc ze swoim Bogiem'
(Micheasza 6:8).

☐

„Gdybyś na przewinienia zważał, Jah, Jehowo,
któż by się ostał?” (Psalm 130:3).

☐

„Nie ma bowiem na ziemi człowieka prawego,
który zawsze czyni dobrze” (Kaznodziei 7:20).

☐

„Bo wszyscy zgrzeszyli i brakuje im chwały Bożej”
(Rzymian 3:23).

☐

„Niech wasz rozsądek stanie się znany”
(Filipian 4:5).

Jak werset, który wybrałeś,
pomoże ci walczyć
z perfekcjonizmem?

4

BIERZ PRZYKŁAD Z INNYCH

Kto mógłby być dla *ciebie* wzorem do naśladowania rozsądku i dlaczego?



„Kiedy uświadamiam sobie, że zachowuję się jak perfekcjonistka, staram się myśleć o ludziach, których podziwiam. Cenię ich między innymi dlatego, że w ich towarzystwie zawsze czuję się dobrze. Chciałabym, żeby inni tak myśleli o mnie, i to mnie motywuje do walki z perfekcjonizmem” (Anna).



5

WYZNACZ SOBIE CEL

Jaki cel w walce z perfekcjonizmem możesz sobie postawić?

„Jeśli coś nie idzie zgodnie z planem, powiedz sobie, że zrobiłeś wszystko, co mogłeś. Skup się na pozytywach. Na każde niepowodzenie patrz jak na możliwość wyciągnięcia wniosków na przyszłość” (Kara).