

Помири се с тим да ниси савршен

Перфекционисти у животу не толеришу грешке и због тога су незадовољни собом и другима. Да ли нагињеш ка перфекционизму? Ако је одговор потврдан, пробај следеће.

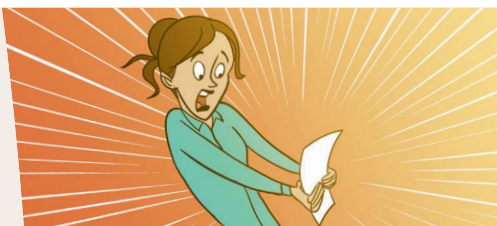
1 ИДЕНТИФИКУЈ ПРОБЛЕМ

Одреди на ком подручју најчешће показујеш знаке перфекционизма.



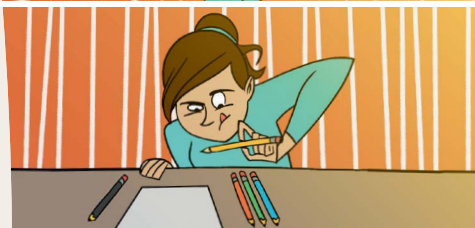
ШКОЛА

(Цео свет ти се сруши ако не добијеш најбољу оцену.)



КОД КУЋЕ

(Кад сређујеш своју собу све мора бити под конач. Ако само једна ствар није на месту постајеш узнемирен.)



ПРИЈАТЕЉСТВА

(Не толеришеш грешке — посебно код оних који су ти блиски.)



ДРУГО

Сада размисли о подручју које си означио.
У ком смислу ту показујеш знаке перфекционизма?

2 ПРОМЕНИ СЕ

Библија каже да је „мудрост одозго [...] разумна“ (Јаковљева 3:17). Када се ради о подручју живота које си малочас навео, како би могао да покажеш више разумности у ономе што очекујеш од себе (или од других)?

► Више нећу...

► Него ћу...



3 ИЗАБЕРИ СТИХ

Који стих највише одговара твојој ситуацији?

☐

„Јехова, Бог твој, тражи од тебе [...] да скромно ходиш са њим“ (Михеј 6:8).

☐

„Ако ћеш на преступе гледати, Јах, Јехова, ко ће опстати?“ (Псалам 130:3).

☐

„Нема на земљи праведног човека који чини само добро и никад не греши“ (Проповедник 7:20).

☐

„Сви су сагрешили и не одражавају Божју славу“ (Римљанима 3:23).

☐

„Нека ваша разумност буде позната“ (Филипљанима 4:5).

Како ти стих који си одабрао може помоћи да се избориш са перфекционизмом?

4

ИЗАБЕРИ УЗОР

Ко би теби могао да буде узор по разумности и зашто?



„Када приметим да се понашам као перфекциониста, трудим се да се сетим људи којима се дивим. Један од разлога зашто им се дивим јесте тај што се поред њих осећам пријатно. Желела бих да се други тако осећају поред мене и због тога сам још одлучнија да не будем перфекциониста“ (Ана).



5

ПОСТАВИ ЦИЉ

Који циљ би могао да поставиш док се бориш са перфекционизмом?

„Ако нешто не иде по плану буди свестан да си дао све од себе. Концентриши се на оно што је добро. На сваку грешку гледај као на прилику да нешто научиш“ (Кара).