

Pomiri se s tim da nisi savršen

Perfekcionisti u životu ne tolerišu greške i zbog toga su nezadovoljni sobom i drugima. Da li naginješ ka perfekcionizmu? Ako je odgovor potvrdan, probaj sledeće.

1 IDENTIFIKUJ PROBLEM

Odredi na kom području najčešće pokazuješ znake perfekcionizma.



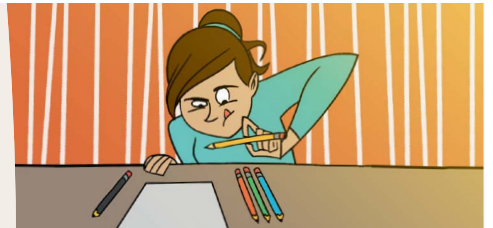
ŠKOLA

(Ceo svet ti se sruši ako ne dobiješ najbolju ocenu.)



KOD KUĆE

(Kad sređuješ svoju sobu sve mora biti pod konac. Ako samo jedna stvar nije na mestu postaješ uznemiren.)



PRIJATELJSTVA

(Ne tolerišeš greške – posebno kod onih koji su ti bliski.)



DRUGO

Sada razmisli o području koje si označio.
U kom smislu tu pokazuješ znake perfekcionizma?

2 PROMENI SE

Biblija kaže da je „mudrost odozgo [...] razumna“ (Jakovljeva 3:17). Kada se radi o području života koje si maločas naveo, kako bi mogao da pokažeš više razumnosti u onome što očekuješ od sebe (ili od drugih)?

► Više neću...

► Nego ću...



3 IZABERI STIH

Koji stih najviše odgovara tvojoj situaciji?

„Jehova, Bog tvoj, traži od tebe [...] da skromno hodiš sa njim“ (Mihej 6:8).

„Ako ćeš na prestupe gledati, Jah, Jehova, ko će opstati?“ (Psalam 130:3).

„Nema na zemlji pravednog čoveka koji čini samo dobro i nikad ne greši“ (Propovednik 7:20).

„Svi su sagrešili i ne odražavaju Božju slavu“ (Rimljanima 3:23).

„Neka vaša razumnost bude poznata“ (Filipljanima 4:5).

Kako ti stih koji si odabrao može pomoći da se izboriš sa perfekcionizmom?

4

IZABERI UZOR

Ko bi *tebi* mogao da bude uzor po razumnosti i zašto?



„Kada primetim da se ponašam kao perfekcionista, trudim se da se setim ljudi kojima se divim. Jedan od razloga zašto im se divim jeste taj što se pored njih osećam prijatno. Želela bih da se drugi tako osećaju pored mene i zbog toga sam još odlučnija da ne budem perfekcionista“ (Ana).



5

POSTAVI CILJ

Koji cilj bi mogao da postaviš dok se boriš sa perfekcionizmom?

„Ako nešto ne ide po planu budi svestan da si dao sve od sebe. Koncentriši se na ono što je dobro. Na svaku grešku gledaj kao na priliku da nešto naučiš“ (Kara).