

Õpi leppima vähemaga kui täiuslikkus

Perfektsionist ei jäta oma elus eksimisele ruumi ja tagajärjeks on see, et ta on endas ja teistes pettunud. Kas sina kipud taotlema täiuslikkust? Kui jah, siis tee järgmist.

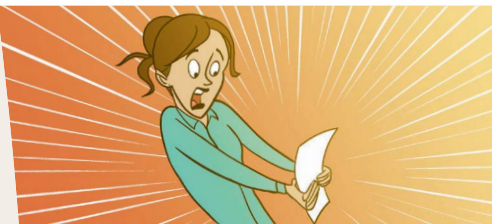
1 TEE KINDLAKS PROBLEEMSEIM VALDKOND

Vali valdkond, milles su perfektsionism kõige selgemini ilmneb.



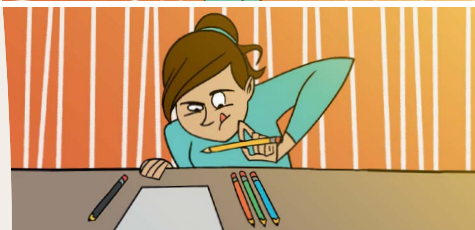
KOOL

(Sa lähed endast välja, kui ei saa parimat hinnet.)



KODU

(Kui sa oma tuba koristad, peab kõik viimase peal korda saama. Sa oled häiritud, kui isegi üks asi pole omal kohal.)



SÕPRUSSUHTED

(Sa ei talu seda, et teised, eriti sinu lähedased, teevad vigu.)



MUU

Nüüd mõtle sellele valdkonnale, mille sa ära märkisid. Kuidas selles valdkonnas su perfektsionistlikud kalduvused ilmnevad?

2 ÕPI TEISTMOODI SUHTUMA

Piibel ütleb: „Ülalt lähtuv tarkus on . . . mõistlik.” (Jaakobuse 3:17.)

Kuidas sa saad valdkonnas, mille ära märkised, olla mõistlikum selles, mida sa endalt (või teistelt) ootad?

► Selle asemel et

► võiksin ma



3 VALI KIRJAKOHT

Millisest kirjakohest *sulle* kõige rohkem abi oleks?

☐ „[Ole] tagasihoidlik koos oma Jumalaga käies.”
(Miika 6:8)

☐ „Oo, Jaah, kui näeksid üksnes eksimusi, kes siis,
Jehoova, püsiks?” (Laul 130:3)

☐ „Maa peal pole ühtki õiget inimest,
kes teeks alati head.” (Koguja 7:20)

☐ „Kõik inimesed on pattu teinud ja keegi ei suuda
peegeldada Jumala võrratuid omadusi.”
(Roomlastele 3:23)

☐ „Teie mõistlikkus olgu kõigile ilmne.”
(Filiplastele 4:5)

Kuidas aitab su valitud kirjakoht
sind võitluses perfektsionismi
vastu?

4

VALI ENDALE EESKUJU

Kes võiks olla sulle eeskujuks mõistlikkuses ja miks?



„Kui perfektsionism minus jälle pead tõstab, mõtlen inimestele, keda ma imetlen. Üks põhjus, miks need inimesed mulle meeldivad, on see, et nende seltskonnas tunnen end vabalt. Ma tahan, et teised tunneksid end nii ka minu seltsis. Seepärast soovin veel otsustavamalt võidelda kalduvusega taotleda täiuslikkust.” (Anna)



5

SEA ENDALE EESMÄRK

Mis eesmärgi sa võiksid endale võitluses perfektsionismiga seada?

„Kui mõni asi ei lähe nii, nagu olid planeerinud, siis mõtle, et sa ju tegid oma parima. Keskendu heale. Suhtu igasse ebaõnnestumisse kui võimalusse midagi õppida.” (Kara)