

Nauči se upirati perfekcionizmu

V življenju perfekcionista ni prostora za napake, zato so takšni ljudje nezadovoljni s sabo in z drugimi. Ali se nagibaš k perfekcionizmu? Če ja, poskusi naslednje.

1. UGOTOVI, KJE IMAŠ PROBLEM

Označi, na katerem področju v svojem življenju si najbolj nagnjen k perfekcionizmu.



ŠOLA

(Če ne dobiš najvišje ocene, je to zate hud udarec.)



DOMA

(Ko pospravljaš svojo sobo, mora biti vse točno na svojem mestu. Samo ena stvar ni na svojem mestu, pa se že razburjaš.)



PRIJATELJSTVA

(Napak, ki jih naredijo drugi – še zlasti tisti, ki so ti blizu – ne toleriraš pod nobenim pogojem.)



DRUGO

Zdaj pa razmisli o označenem področju življenja.
Kako vse se tvoja perfekcionistična nagnjenja kažejo na tem področju?

2. ZAČRTAJ SI NOVO SMER

Sveto pismo pravi, da je »modrost, ki je od zgoraj [...], razumna«. (Jakob 3:17) Kako bi lahko pokazal več razumnosti glede tega, kar na prej označenem področju življenja pričakuješ od sebe (ali pa od drugih)?

► Namesto da bi

► bi lahko



3. IZBERI SVETOPISEMSKI STAVEK

Kateri svetopisemski stavek najboljše ustreza tvojim okoliščinam?

»Ali Jehova zahteva od tebe še kaj drugega, razen da [...] skromno hodiš s svojim Bogom?« (Miha 6:8)

»Če bi gledal na napake, o Jah, Jehova, kdo bi mogel obstati?« (Psalm 130:3)

»Na zemlji ni pravičnega človeka, ki bi delal samo dobro.« (Pridigar 7:20, *Slovenski standardni prevod*)

»Vsi grešijo in ne dosejajo Božje slave.« (Rimljanom 3:23)

»Naj bo vaša razumnost znana.« (Filipljanom 4:5)

Kako ti lahko izbrani svetopisemski stavek pomaga bojevati se proti perfekcionizmu?

4. IZBERI SI NEKOGA ZA VZOR

Koga bi si lahko vzel za vzor v razumnosti in zakaj?



»Ko opazim, da zahajam v perfekcionizem, pomislim na ljudi, ki jih občudujem. Eden od razlogov, zakaj jih občudujem, je tudi ta, da se v njihovi družbi počutim sproščeno. Ker bi rada, da bi drugi podobno gledali name, mi to pomaga, da se bolj odločno uprem perfekcionističnim nagnjenjem.« (Anna)



5. POSTAVI SI CILJ

Kateri cilj bi si lahko zastavil pri tem, ko se bojuješ s svojim perfekcionizmom?

»Če nekaj ne gre tako, kot si si zamislil, samemu sebi povej, da si se kar najbolj potrudil. Osredotoči se na dobro. Na vsak poraz glej kot na priložnost, da se nekaj naučiš.« (Kara)
