

“Quero tudo perfeito! O que posso fazer?”

Pessoas que querem tudo perfeito não toleram erros. Como resultado, elas ficam frustradas com os outros e com elas mesmas. Você tem problemas com isso? Se a resposta for sim, tente o seguinte:

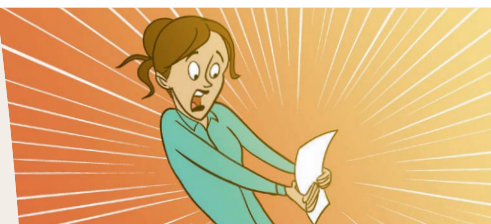
1 IDENTIFIQUE O PROBLEMA

Em que área da vida você mais tem a tendência de querer tudo perfeito?



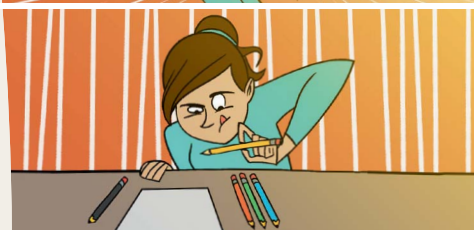
NA ESCOLA

(Se você não tira a nota máxima, o mundo acaba.)



EM CASA

(Quando você arruma seu quarto, tudo tem que ficar perfeito. Se uma coisinha está fora do lugar, você fica irritado.)



COM OS AMIGOS

(Você não aceita que outras pessoas errem, principalmente quando são pessoas próximas de você.)



OUTRA ÁREA

Agora pense na área que você escolheu. Cite algumas coisas que você faz que mostram que você tem a tendência de querer tudo perfeito.

2 MUDE SEU JEITO DE PENSAR!

A Bíblia diz que “a sabedoria de cima é . . . razoável”, ou seja, é equilibrada. (Tiago 3:17) Pensando na área que você escolheu, como você pode ser mais equilibrado no que espera de você (e das outras pessoas)?

► Em vez de

► Eu poderia



3 ESCOLHA UM TEXTO DA BÍBLIA

Dos textos abaixo, qual você acha que mais poderia te ajudar?

☐

“Ande modestamente com o seu Deus!”
— Miqueias 6:8.

☐

“Se vigiasses os erros, ó Jah, quem, ó Jeová,
poderia ficar de pé?” — Salmo 130:3.

☐

“Não há nenhum homem justo na terra que sempre faça o que é bom.” — Eclesiastes 7:20.

☐

“Todos pecaram e não atingem a glória de Deus.” — Romanos 3:23.

☐

“Que a sua razoabilidade seja conhecida.”
— Filipenses 4:5.

Como o texto que você escolheu pode te ajudar a não querer tudo perfeito?

4 QUEM VOCÊ PODE IMITAR?

Pense numa pessoa que mostra equilíbrio e não espera que tudo seja perfeito. Como você poderia imitar essa pessoa?



“Quando vejo que estou exagerando e querendo tudo perfeito, tento pensar em alguém que admiro. Penso em como essa pessoa me deixa à vontade quando estou perto dela. É assim que eu quero que os outros se sintam comigo. Lembrar disso me ajuda a lutar contra a tendência de querer tudo perfeito.”
— Anna.



5 TENHA UMA META!

O que você está decidido a fazer para lutar contra a tendência de querer tudo perfeito?

“Quando você faz uma coisa e não sai como você queria, lembre que você fez o seu melhor. Toda vez que algo der errado, veja isso como uma oportunidade pra aprender, e pense pelo lado positivo.” — Kara.
