

Kung Paano Maiiwasang Maging Perfectionist

Walang lugar para sa mga perfectionist ang pagkakamali, kaya nadidismaya sila sa sarili nila pati na sa iba. May posibilidad bang maging ganiyan ka? Kung oo, puwede mong subukan ang sumusunod.

1 ALAMIN ANG PROBLEMA

Piliin kung saan ka malamang na maging perfectionist.



PAARALAN

(Naiinis ka kapag hindi perfect ang nakuha mong grade.)



BAHAY

(Kapag naglilinis ka ng kwarto, dapat maayos ang lahat. Naiinis ka kapag nababago ang puwesto ng isang bagay.)



MGA KAIBIGAN

(Hindi mo pinalalampas ang pagkakamali ng iba—lalo na ng mala-lapit mong kaibigan.)



IBA PA

Ngayon, pag-isipan ang pinili mo.
Sa anong (mga) paraan mo naipakikita ang pagiging perfectionist?

2 GUMAWA NG PAGBABAGO

Sinasabi ng Bibliya na ‘ang karunungan mula sa itaas ay makatuwiran.’ (Santiago 3:17) Pagdating sa sitwasyong pinili mo kanina, paano ka magiging mas makatuwiran sa inaasahan mo sa sarili mo (o sa iba)?

► Sa halip na

► Puwede akong



3 PUMILI NG TEKSTO

Anong teksto ang bagay sa sitwasyon mo?

“Maging mahinhin sa paglakad na kasama ng iyong Diyos.”—Mikas 6:8.

“Kung mga kamalian ang binabantayan mo, O Jah, O Jehova, sino ang makatatayo?”—Awit 130:3.

“Walang taong matuwid sa lupa na patuloy na gumagawa ng mabuti.”—Eclesiastes 7:20.

“Ang lahat ay nagkasala at nagkukulang sa kaluwalhatian ng Diyos.”—Roma 3:23.

“Makilala nawa ng lahat ng tao ang inyong pagkamakatuwiran.”—Filipos 4:5.

Paano makatutulong ang pinili mong teksto para mapaglabanan ang pagiging perfectionist?

4

PUMILI NG MAGANDANG HALIMBAWA

Sino ang pipiliin *mong* magandang halimbawa ng pagiging makatuwiran, at bakit?



“Kapag napapansin kong nagiging perfectionist ako, iniisip ko ang mga taong hinahangaan ko. Komportable akong kasama sila kaya hinahangaan ko sila. Ganiyan ang gusto kong madama sa akin ng iba, kaya mas determinado akong iwasan ang pagiging perfectionist.”—Anna.



5

MAGTAKDA NG TUNGUHIN

Anong tunguhin ang puwede mong itakda para maiwasan ang pagiging perfectionist?

“Kung hindi masunod ang plano mo, sabihin sa iyong sarili na ginawa mo ang lahat. Maging positibo. Ituring ang bawat pagkakamali bilang pagkakataon para matuto.”—Kara.