

# Lär dig att sänka ribban

Perfektionister har svårt att acceptera misstag, och det gör att de blir frustrerade på sig själva och andra. Känner du igen dig i den här beskrivningen? I så fall kan du testa de här förslagen.

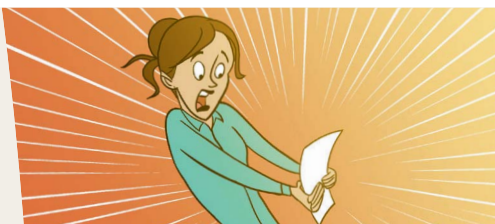
## 1 PRECISERA PROBLEMET

Inom vilket område märks dina perfektionistiska drag tydligast?



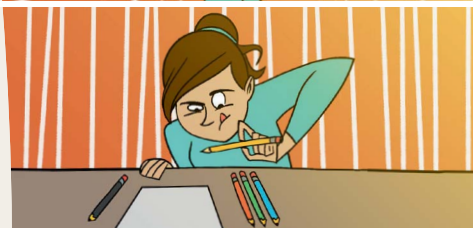
### I SKOLAN

(Du blir helt knäckt om du inte får högsta betyg.)



### HEMMA

(Ditt rum måste alltid se städat ut, och det känns jobbigt så fort en enda grej inte ligger där den ska.)



### MED DINA VÄNNER

(Du klarar inte av att andra gör fel, särskilt inte om det är en nära vän.)



### ANNAT

---



---

Tänk nu på det område som du valde.  
På vilka sätt märks dina perfektionistiska drag där?

---



---



---

## 2 FÖRÄNDRA MÖNSTRET

Bibeln säger att "visheten från ovan är . . . resonlig". (Jakob 3:17)

Hur skulle du kunna vara mer resonlig i vad du förväntar av dig själv (eller andra) inom området du valde?

### ► I stället för att

---

---

### ► ska jag

---

---



## 3 VÄLJ ETT BIBELSTÄLLE

Vilken vers passar bäst i din situation?

☐

"[Vandra] i ödmjukhet med din Gud."  
(Mika 6:8, *Svenska Folkbibeln*)

☐

"Om det var missgärningar du gav akt på,  
Jah, Jehova, vem skulle då kunna bestå?"  
(Psalm 130:3)

☐

"Det finns ingen rättfärdig människa på jorden  
som alltid gör det som är gott och aldrig syndar."  
(Predikaren 7:20 [21])

☐

"Alla har ju syndat och saknar Guds härlighet."  
(Romarna 3:23)

☐

"Låt er resonlighet bli känd för alla människor."  
(Filipperna 4:5)

Hur kan bibelversen du valde  
hjälpa dig att bekämpa dina  
perfektionistiska drag?

---

---

---

---

---

---

---

---

4

## VÄLJ EN FÖREBILD

Vem tycker du är ett bra exempel i att vara resonlig?  
Och varför vill du efterlikna honom eller henne?



”När jag känner mig som en perfektionist försöker jag tänka på några jag ser upp till. Jag uppskattar att de får mig att känna mig bekväm och avslappnad. Det är så jag vill att andra ska känna när de är med mig, och den tanken hjälper mig att motarbeta mina perfektionistiska drag.”  
(Anna)



5

## SÄTT UPP ETT MÅL

Vilket mål skulle du kunna sätta upp för att sänka ribban?

”Saker går kanske inte alltid som planerat, men tänk då på att du gjorde ditt bästa. Fokusera på det som blev bra, och se varje misstag som en möjlighet att lära dig något.” (Kara)