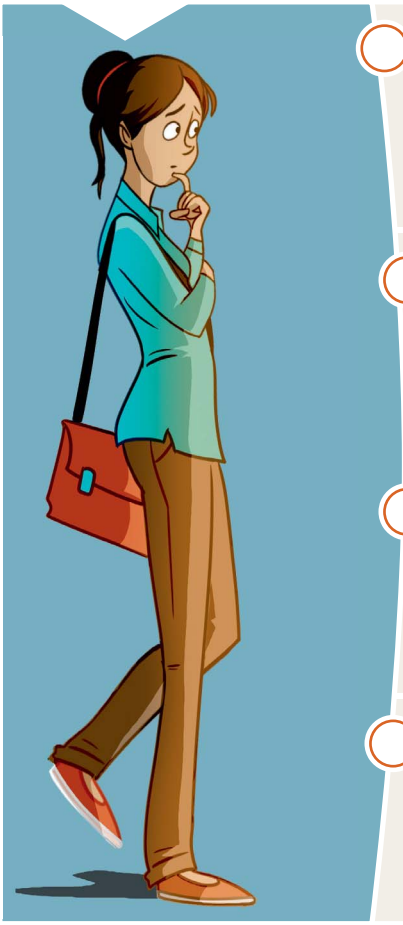
Impara a essere un po’ meno perfetto

Nella vita dei perfezionisti non c’è spazio per gli errori e questo li porta a rimanere delusi da sé stessi e dagli altri. Tendi a essere perfezionista? Se sì, prova i seguenti suggerimenti.

1 IDENTIFICA IL PROBLEMA

Scegli la situazione in cui tendi a mostrare segni di perfezionismo.



- ○ **SCUOLA**
  (Se non prendi il massimo dei voti ti senti a pezzi.)



- ○ **CASA**
  (Quando metti in ordine la tua stanza tutto deve rimanere in quel modo. Anche un solo oggetto fuori posto ti disturba.)



- ○ **AMICIZIE**
  (Hai tolleranza zero verso gli errori degli altri, specialmente delle persone che consideri più vicine a te.)



- ○ **ALTRO**

_____

_____

Adesso pensa alla situazione che hai scelto.
In quali modi dimostri di essere perfezionista in questo aspetto della tua vita?

_____

_____

_____

www.jw.org © 2017 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania

2 CAMBIA ROTTA

La Bibbia dice che “la sapienza dall’alto è […] ragionevole” (Giacomo 3:17). In relazione alla situazione che hai identificato prima, come potresti essere più ragionevole in quello che ti aspetti da te stesso (o dagli altri)?

- **Invece di**

- **Potrei**



3 SCEGLI UN VERSETTO

Quale versetto si adatta meglio alla tua situazione?

- ○ Sii “modesto nel camminare col tuo Dio” (Michea 6:8).
- ○ “Se tu guardassi gli errori, o Iah, o Geova, chi potrebbe stare in piedi?” (Salmo 130:3).
- ○ “Non c’è uomo giusto sulla terra che continui a fare il bene” (Ecclesiaste 7:20).
- ○ “Tutti hanno peccato e sono privi della gloria di Dio” (Romani 3:23).
- ○ “La vostra ragionevolezza divenga nota” (Filippesi 4:5).

In che modo il versetto che hai scelto può aiutarti a combattere il perfezionismo?

www.jw.org © 2017 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania

4 PENSA A UN MODELLO DA IMITARE

Chi potresti scegliere come modello di ragionevolezza, e perché?



"Quando mi accorgo che il perfezionismo sta prendendo il sopravvento, cerco di pensare alle persone che ammiro. Un motivo per cui le stimo è che mi fanno sentire a mio agio. Vorrei che gli altri pensassero la stessa cosa di me, e questo desiderio mi rende più determinata a respingere la tendenza a essere perfezionista" (Anna).



5 PONITI UN OBIETTIVO

Quale obiettivo potresti porti per combattere il perfezionismo?

"Se qualcosa non va come deve andare, ricorda a te stesso che hai dato il meglio. Concentrati su quello che hai fatto di buono. Vedi ciascun errore come un'opportunità per imparare" (Kara).

www.jw.org © 2017 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania