

Как избавиться от максимализма?

Максималисты лишают себя права на ошибку, из-за чего они постоянно недовольны собой и окружающими. Есть ли у тебя склонность к максимализму? Если да, попробуй следующее.

1 ОПРЕДЕЛИ ПРОБЛЕМУ

Отметь, в какой области у тебя чаще всего проявляется максимализм.



В ШКОЛЕ
(Любая оценка ниже чем «отлично» воспринимается как трагедия.)



ДОМА
(Когда ты делаешь уборку в комнате, все должно быть идеально. Ты расстраиваешься, когда что-то лежит не на месте.)



С ДРУЗЬЯМИ
(Ты терпеть не можешь, когда другие делают что-то не так, особенно если это твои близкие друзья.)



ДРУГОЕ

А теперь подумай об отмеченной тобой сфере жизни. В чем именно проявляется твой максимализм?

2 УЧИТЬСЯ МЫСЛИТЬ ПО-НОВОМУ

В Библии сказано: «Мудрость свыше... благоразумна» (Иакова 3:17). Вернемся к той сфере жизни, которую ты отметил. Подумай, как можно быть более разумным и не ожидать от себя (или от других) слишком многого?

► Вместо того чтобы

► Я могу



3 ВЫБЕРИ БИБЛЕЙСКИЙ СТИХ

Какое место Писания лучше всего подходит к твоей ситуации?

- Будь «скромным, ходя со своим Богом» (Михей 6:8).
- «Если бы ты, о Иаг, высматривал беззакония, о Иегова, кто мог бы устоять?» (Псалом 130:3).
- «Нет на земле праведного человека, который бы делал только добро» (Экклезиаст 7:20).
- «Все согрешили и лишены славы Бога» (Римлянам 3:23).
- «Пусть ваше благоразумие будет известно всем» (Филиппийцам 4:5).

Как библейский стих, который ты выбрал, поможет тебе избавиться от максимализма?

4

УЧИСЬ У ДРУГИХ

С кого *ты* мог бы брать пример в том, как проявлять благоразумие, и почему?



«Когда я замечаю, что становлюсь слишком требовательной, я вспоминаю людей, которыми по-настоящему восхищаюсь. Они ведут себя так, что другим с ними комфортно. Это одна из причин, почему они мне нравятся, и я хочу, чтобы люди, общаясь со мной, чувствовали себя так же. Их пример побуждает меня бороться с собственным максимализмом» (Анна).



5

ПОСТАВЬ ЦЕЛЬ

Какую цель ты мог бы перед собой поставить, борясь с максимализмом?

«Если что-то пошло не так, напомни себе, что ты сделал все от тебя зависящее. Сосредоточивайся на положительном. Смотри на неудачи как на возможность учиться» (Кара).