

1.

Ispravnost kao identitet

Možda si već primijetio da ti je u životu najvažniji osjećaj da radiš ono što je ispravno. Nije ti dovoljno da nešto bude obavljeno, mora biti obavljeno na pravi način. Vodiš se unutarnjim kompasom koji ti ne dopušta da olako prelaziš preko grešaka, nepravdi ili površnosti. Za tebe vrijednost ima ono što je dosljedno, pošteno i moralno.

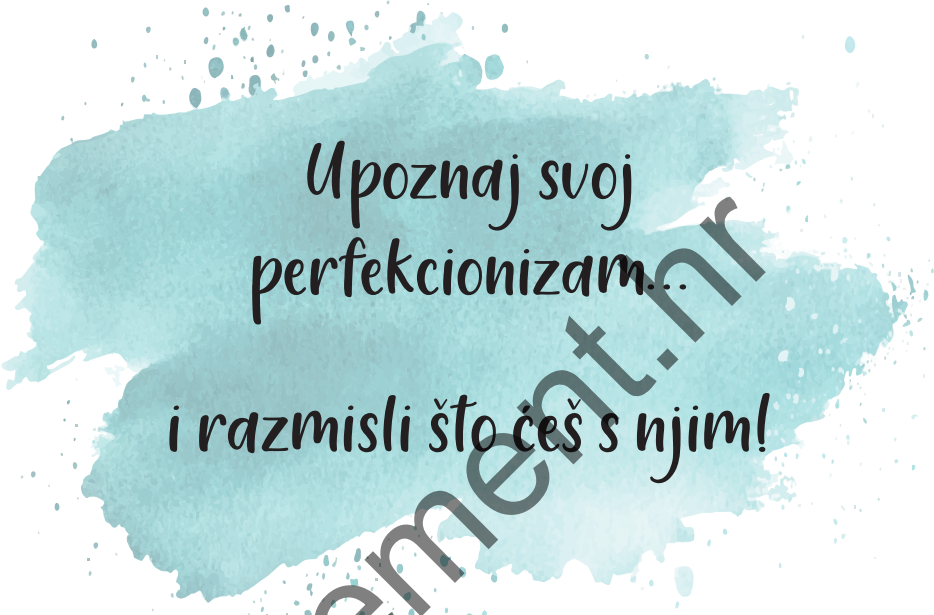
Tvoja snaga je u tome što drugi znaju da se na tebe mogu osloniti. Kada preuzmeš zadatak, dat ćeš sve od sebe da bude obavljen savjesno. Kada se zauzmeš za pravdu, tvoj glas daje težinu i sigurnost. Kada se pozoveš na pravila i principe, pokazuješ da postoje granice koje vrijedi poštovati.

No ta ista snaga može postati i tvoj teret. Ispravnost te može dovesti do pretjerane strogosti prema sebi i drugima. Može te navesti da vidiš više pogrešaka nego što ih doista ima. Može ti otežati opuštanje ili prihvatanje da i dovoljno dobro ponekad ima veću vrijednost od bespriješkornog.

Tvoje je životno gorivo želja da živiš pošteno, odgovorno i u skladu s vrijednostima, a to se lako pretvori u okove perfekcionizma, pretjerane odgovornosti ili kritičnosti.

Upravo zato tvoj put samorazvoja počinje u prepoznavanju mjere: kad te tvoja ispravnost gradi, a kad te sputava?

Ova poglavlja u radnoj bilježnici pomažu ti da se zaustaviš i pogledaš izbliza: što u tebi dolazi iz tvoje snage, a što iz tvojih unutarnjih pritisaka? Kada to uočiš, dobit ćeš priliku odlučiti što ćeš njegovati, a što otpustiti.



Upoznaj svoj
perfekcionizam...
i razmisli što ćeš s njim!

*Može li za tebe dovoljno dobro, a ne odlično,
biti doista dovoljno?*

1.1. Perfekcionizam

1. Ulazna scena

Koliko puta si popravljao zadatak koji je već bio sasvim u redu? Ili si odgađao predaju rada jer još nije savršen? Perfekcionizam se često prikazuje kao trud, ali iza njega se skriva neumoljiv glas koji ti ne dopušta da budeš miran.

2. Ogledalo refleksije

- Kada si zadnji put odugovlačio završetak zadatka jer ti nije bio dovoljno dobar?
- Koje tri situacije u tvom životu najčešće pokreću perfekcionizam?
- Što bi se dogodilo kad bi u jednoj od tih situacija rekao: „Dovoljno je.“

3. Krug introspekcije

Snaga: Kada tvoj perfekcionizam donosi nešto dobro?

Sputavanje: Kada te perfekcionizam zakoči ili iscrpi?

4. Uхвати svoj perfekcionizam za gušu

Što ti tvoj perfekcionizam govori? Kojom te rečenicom najviše guši?

Primjer: „Nikad ništa ne učinim dovoljno dobro.“

Tvoji primjeri:

5. Kako to izgleda u očima drugih?

- Što bi netko tko te dobro poznaje rekao o tvom perfekcionizmu?

- U kojim te situacijama drugi najčešće doživljavaju kao perfekcionista?

6. Prvi korak samorazvoja

Što možeš učiniti da započneš put promjene?

Mali korak koji ćeš poduzeti je...

Što ćeš pratiti (*npr. koliko puta u danu pomisliš „nije dovoljno dobro“ ili se kada vraćaš na već završeni zadatak*)?

Odluči po čemu ćeš znati da uspijevaš.

Štef ne trpi improvizaciju i nemar.



7. Tjedni eksperiment

Ovog tjedna izaberi jedan zadatak i završi ga na razini dovoljno dobro. Nemoj se vraćati radi dorade.

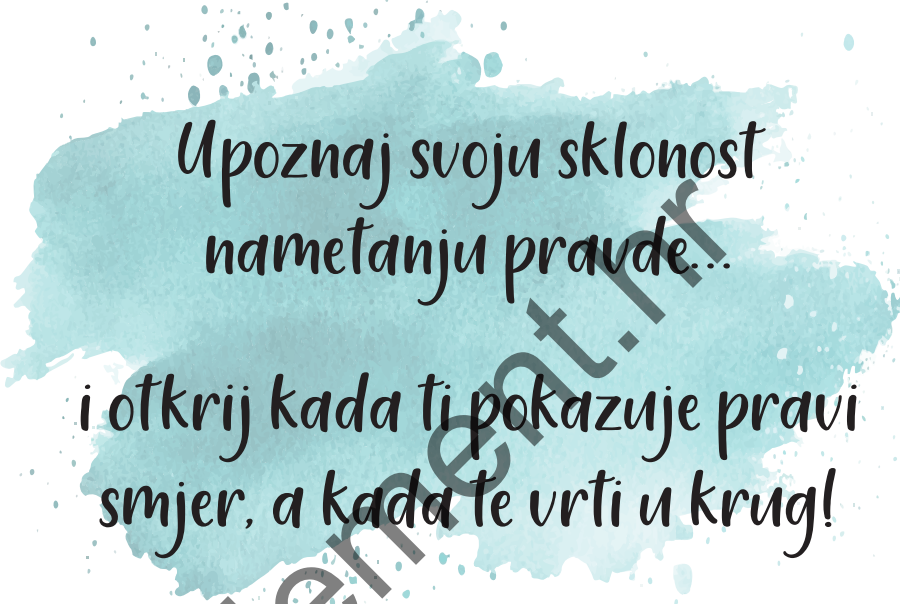
Što si primijetio?

Kako si se osjećao?

8. Tvoj zapis

Prostor za slobodne misli, rečenice, crteže, fotografije...

element.hr



Upoznaj svoju sklonost
nametanju pravde...

i otkrij kada ti pokazuje pravi
smjer, a kada te vrti u krug!

*Kako znam što je uistinu ispravno, a što samo
moja potreba za kontrolom?*

1.2. Sklonost nametanju pravde

1. Ulazna scena

Koliko puta si osjetio da *znaš* što je ispravno i da to mora biti jedini put? Osjećaj pravednosti daje ti sigurnost i stabilnost, ali ponekad se pretvori u krutost i nesnošljivost. Ono što doživljavaš kao jasnu granicu između pravog i krivog može zapravo biti tvoja unutarnja potreba za kontrolom.

2. Ogledalo refleksije

- Kada sam zadnji put ustrajao na tome da imam pravo iako je to dovelo do sukoba?
- Kako reagiram kada drugi vide pravedno drukčije od mene?
- Koje su tri situacije u kojima moj osjećaj pravde najviše dolazi do izražaja?

3. Krug introspekcije

Snaga: Kada mi osjećaj pravednosti donosi dobro?

Sputavanje: Kada me osjećaj pravednosti zakoči ili udalji od drugih?

4. Uhvati svoju sklonost nametanju pravde za gušu

Što ti naređuje? Kojom te rečenicom stalno pritišće?

Primjer: „To se mora napraviti kako treba.“

Tvoji primjeri:

5. Kako to izgleda u očima drugih?

- Što bi netko tko te dobro poznaje rekao o tvojoj pravdoljubivosti?

- U kojim te situacijama drugi najčešće doživljavaju kao osobu koja zna što je moralno ispravno?

6. Prvi korak samorazvoja

Što možeš učiniti da započneš put promjene?

Mali korak koji ćeš poduzeti je...

Što ćeš pratiti (*npr. koliko puta dnevno osjetiš da moraš dokazati da si u pravu, ili kada ne možeš prihvatiti tuđe viđenje kao jednako vrijedno*)?

Odluči po čemu ćeš znati da uspijevaš.

7. Tjedni eksperiment

Ovog tjedna u jednoj raspravi pokušaj svjesno reći: „Možda je i tvoj način gledanja jednako vrijedan.“

Što si primijetio?

Kako si se osjećao?

8. Tvoj zapis

Prostor za slobodne misli, rečenice, crteže, fotografije...

element.hr