**W pogoni za marchewką – Tydzień 3**

**Perfekcjonizm**

*Wy bądźcie doskonali, jak doskonały jest wasz Ojciec w niebie.* Mateusza 5:48

**Trzy rodzaje perfekcjonizmu**

* **Perfekcjonizm zorientowany na siebie**: masz nierealistycznie wysokie oczekiwania wobec samego siebie i zmagasz się z poczuciem winy, nierzadko popadając na tym punkcie w obsesję, która sprawia, że stajesz się nieefektywny. Masz skłonność do prokrastynacji i zmagasz się z głębokim poczuciem niedowartościowania.
* **Perfekcjonizm zewnętrzny:** jesteś przekonany, że inni oczekują od ciebie doskonałości. Aby się z tym uporać, często posługujesz się pomniejszającym siebie humorem. Często czujesz się samotny, przygnębiony i zdesperowany, ponieważ wiesz, że nigdy nie spełnisz tych oczekiwań.
* **Perfekcjonizm zorientowany na innych:** oczekujesz, że inni ludzie będą stosować się do twoich nierealnych standardów. Brak ci empatii, dlatego często ostro krytykujesz innych lub posługujesz się szorstkim, poniżającym poczuciem humoru w stosunku do tych, którzy nie spełniają twoich oczekiwań.

**Duchowy aspekt perfekcjonizmu**

*Stąd, dzięki czynom nakazanym przez Prawo nikt nie dostąpi przed Nim usprawiedliwienia. Prawo zapewnia po prostu właściwe poznanie grzechu*. Rzymian 3:20

*Jest to sprawiedliwość Boża oparta na zawierzeniu Jezusowi Chrystusowi i dostępna dla wszystkich, którzy wierzą. Nie ma przy tym wyjątków*… Rzymian 3:22

|  |  |
| --- | --- |
| **Perfekcjonizm** | **Łaska** |
| Chodzi o to, co robięChodzi o mnieJeśli będę posłuszny, Bóg będzie mnie kochałZdobywanie Bożej aprobaty | Chodzi o to, co zrobił JezusChodzi o JezusaDzięki Bożej miłości mogę być posłusznyŻycie w oparciu o Bożą aprobatę |

**Presja została zniesiona**

* Ludzie ponad doskonałością

*Pan zaś odpowiedział jej: Marto, Marto, martwisz się i niepokoisz o wiele rzeczy, a potrzeba jednego. Maria wybrała sobie dobrą część — część, która jej nie będzie zabrana.* Łukasza 10:41-42

* Doskonała miłość ponad doskonałe osiągnięcia

*Wiecie, że powiedziano: Masz kochać swego bliźniego, a wroga mieć w nienawiści. Ja wam natomiast mówię: Kochajcie waszych nieprzyjaciół i módlcie się za tych, którzy was prześladują…. Bo jeśli okazujecie miłość tym, którzy was kochają, co wam wynagradzać? Czyż celnicy nie czynią podobnie? A jeśli pozdrawiacie tylko swoich braci, co w tym nadzwyczajnego? Poganie też to robią. Wy bądźcie doskonali, jak doskonały jest wasz Ojciec w niebie*. Mateusza 5:43-44, 46-48

**Pytania do dyskusji**

1. W jaki sposób perfekcjonizm może maskować kompleksy? Czy dostrzegasz do w swoim życiu?
2. Przeczytaj Rzymian 3:20-22. Dlaczego trudno może być zaakceptować fakt, że doskonałość osiągamy nie dzięki swoim wysiłkom, lecz przez wiarę w Chrystusa?
3. W jaki sposób możemy skupić się na Chrystusie oraz na Jego działaniu w naszym życiu, zamiast na pragnieniu samodoskonalenia się?
4. Pomyśl w jaki sposób mógłbyś okazywać miłość i łaskę ludziom wokół siebie, zamiast dążyć do perfekcjonizmu.

Dyskusja na temat tego kazania pomoże ci lepiej zrozumieć to, co Bóg chce ci przez nie przekazać. Dołącz do dyskusji na naszej stronie na Facebooku. Pójdź o krok dalej z przewodnikiem, który znajdziesz na **www.facebook.com/groups/KolejnyKrok**