

5*3

5 claves y 3 herramientas para mejorar la relación que tienes contigo

Rescata tu felicidad de la exigente perfección

1 La perfección afecta la relación que tienes contigo

2 Lo que sucede adentro se refleja afuera

3 Limitas tu capacidad de amar

4 Cuida tu amor propio de la perfección

5 Renuncia a la comparación

6 Herramientas para mejorar la relación que tienes contigo

Somos extraordinarios pero aprendimos a querer ser perfectos.

La perfección tiene sus pros y sus contras.

Si eres perfeccionista, sientes el peso de la exigencia y el control sobre tu vida.

Probablemente tienes un estilo de vida que no le deseas a tus hijos.

No te sientes plenamente satisfecho con los logros de tu vida.

Estás demasiado preocupado por todo lo que te falta por lograr.

Y aunque tienes alta autoestima, sientes miedo e inseguridad.

La primera víctima de tu búsqueda de la perfección eres tu.

La perfección afecta la relación que tienes contigo

Cuando buscas la perfección te comparas con una imagen perfecta que se reinventa contigo.

Una vida perfecta, una carrera perfecta, un cuerpo perfecto, una familia perfecta, una casa perfecta y un pare de contar perfectos.

En esa comparación recuerdas constatemente tus carencias.

Dejas espacio para la culpa, la vergüenza y el arrepentimiento.

Llenas tu mente de negatividad y te invade la inseguridad.

Descuidas la relación que tienes contigo..



Lo que sucede adentro se refleja afuera

Si eres muy perfeccionista te exiges demasiado y le exiges demasiado a los demás. Puedes ser inflexible, agresivo y malhumorado.

Tus bondades son superadas por tu necesidad de ser perfecto.

Pocos cumplen con tus estándares y pocos están dispuestos a cumplirlos.

Pero quien trata mal a otros, se trata mal primero. El amor y compasión que te falta por los demás, te falta por ti mismo.

Estar en tus pies implica un caudal perpetuo de reclamos y una mente negativa e inestable..



2

Limitas tu capacidad de amar

Ser exigente limita tu capacidad de conectarte con la energía que llena tu espíritu de felicidad, el amor.

El amor es puro, limpio, compasivo, equilibrado, justo y respetuoso. Lo que necesitas para tener una vida plena.

Y lo que te niegas cuando le das más importancia a la perfección que deberías poseer.

Te das lo contrario, reproches, castigos y malos tratos.

¿Por qué vivir en una mente que no te trata bien?



3

Claves para cuidar tu amor propio de la perfección

Cuando buscas la perfección descuidas a tu cuerpo, mente y espíritu.

Puedes cuidar el trato que te das para mejorar tu vida de manera exponencial y abrirle la puerta a la felicidad.

¿Qué necesitas cuidar para sanar la relación que tienes contigo?

1. Las palabras que te dices.
2. Las expectativas aplastantes que te pones
3. Tus lapsos de trabajo y descanso
4. Las decisiones que tomas
5. La manera en que reaccionas cuando te equivocas



4

Clave 1: Las palabras que te dices

Tienes un diálogo interno. Dos voces que no están de acuerdo y gana la que no escatima en atropellar las intervenciones de su contrincante.

Mejora la manera en que te comunicas contigo. Cuida las palabras que redundan en tu mente.

Eres las palabras que usas. Todo lo que dices genera un impacto positivo o negativo en tu vida.

No es lo mismo pensar: "espero no tener ningún problema hoy", que pensar: "hoy va a ser un día maravilloso".

En el primer pensamiento das por sentado que tendrás un problema y deseas no tenerlo. En el segundo afirmas que no tienes nada de que preocuparte.

Tus palabras definen la calidad de tu experiencia. Puedes esforzarte por usar las mejores palabras siempre. Cambia todo lo negativo que dices y te dices para llenar tu vida de cosas positivas.

Usa tus palabras con cuidado. Piensa en positivo.



4

Clave 2: Las expectativas aplastantes que te pones

Llenas tu tiempo con incontables cosas por hacer, en el menor tiempo posible.

Inviertes tu juventud trabajando sin descanso para disfrutar en la vejez. Una vejez donde ya no tendrás la misma fuerza y energía.

Luchas ahora para vivir mas tarde, pero puede ser demasiado tarde.

El viaje de la vida no es de velocidad. Por correr, puedes estar yendo en círculos, sin detenerte a conocer, visualizar, planificar y desarrollar una vida y trabajo que te traiga profunda felicidad.

Dejas la felicidad para mas tarde en vez de buscar cómo tenerla para toda la vida.

Corres tras lo que te falta sin saborear lo que eres, haces y tienes en tu vida ahora.

Para lograr grandes cosas no puedes dejar que te aplaste el peso de tus expectativas.



4

Clave 3: Tus lapsos de trabajo y descanso

Tus patrones de trabajo y descanso están condicionados por la velocidad con la que quieres hacer las cosas.

Empieza por tus horas de sueño. Antes de que pienses que no tienes tiempo para dormir 7 horas cada noche, allí está el problema. Tu cuerpo y mente necesitan descanso para funcionar bien. La hora que dejas de usar en la noche es mas productiva al día siguiente.

Detente en las cosas que enriquecen tu experiencia en esta tierra, como el choque de la brisa en tu rostro.

Conéctate con tus padres, tus hijos, tu amigos, tu pareja y tus vecinos. Necesitamos estar con quienes amamos.

Invierte tiempo solo contigo. No uses el tiempo que necesitas darte trabajando sin descanso.

Tus pertenencias no te las llevarás cuando mueras. Lo importa es la riqueza de tus experiencias y la huella que dejes en aquellos que tengan la dicha de conocerte. Incluyéndote.

Cuando cuidas tus lapsos de trabajo y descanso, tienes a tu mejor herramienta en pleno funcionamiento. Tu mismo.



4

Clave 4: Las decisiones que tomas

Todo son decisiones. Pequeñas y grandes, seguras y arriesgadas. Muchas que no tomas conscientemente.

Crees que no controlas tus decisiones y asumes el rol de la víctima de lo que pasa alrededor.

Permites que otros decidan por ti y eres infeliz haciendo cosas que no quieres hacer.

Necesitas escucharte y decidir por lo que quieres. Al principio puede ser difícil porque estas acostumbrado a dejar que otros decidan por ti.

Puedes buscar otra opción cuando parece que tienes solo una para escoger. Solo cuestionando lo que no te hace feliz, puedes decidir buscar otra solución.

Observar todas tus decisiones te da un mapa de aquellas cosas que te traen sentimientos de culpa, vergüenza y arrepentimiento.

**Tus decisiones están bajo tu control,
incluso cuando dejas que otros decidan por ti.**



4

Clave 5: La manera en que reaccionas cuando te equivocas

Después de una equivocación siempre hay una reacción. El tipo de reacción depende de la equivocación y del estado mental de quien se equivocó.

¿Por qué hay espacio para un reclamo? Porque cuando te equivocas recuerdas que no eres perfecto.

Para mejorar tu reacción, necesitas darte cuenta de tu negatividad para cuestionarla.

Tu reacción es proporcional a tu equivocación, no es lo mismo tropezarte que perder todo tu dinero en una mala inversión.

La idea no es compadecerte por tus equivocaciones sino ser objetivo para sacar lo mejor de ellas.

Acepta tu responsabilidad con compasión para aprender todo lo que puedas de tu error. Así ya no será tu error sino tu aprendizaje.

Será la herida por donde sale tu luz.



4

Renuncia a la comparación

El ingrediente secreto para que te toque la abundancia es dejar de comparar.

Puede ser tan radical como vetar esa palabra del diccionario.

La comparación te recuerda lo que crees que son tus debilidades.

Cuando te compares con cualquier cosa, deja de hacerlo. Cada quien tiene su ritmo y habilidad.

No necesitas compararte para avanzar. De hacerlo, es preferible apuntar a quien está donde estabas antes de evolucionar, que apuntar a quien superó el lugar evolutivo en el que estás.

Quien te superó funciona para aprender y a quienes superaste para enseñar.

Renunciar a la comparación es tu decisión.



5

Herramientas para mejorar la relación que tienes contigo

Cuestionar los tratos que te das es el punto de partida para tratarte como mereces.

Para la dicha de todos, hay estrategias pensadas por mentes extraordinarias que han ayudado a millones, como me ayudaron a mi.

Todo lo que hagas diariamente en un lapso entre 21 y 67 días se convierte en un hábito, incluye las siguientes herramientas en tu rutina para cambiar tu vida:

- 1. Soy suficiente**
- 2. Meditación de amor propio**
- 3. Cosas que amo de mi**



6

Herramienta 1: Soy suficiente

Como siempre te comparas con una imagen que se reinventa contigo, crees que no eres suficiente. Esta herramienta es para recordarte que sí lo eres.

La aprendí de [Marisa Peer](#), una mujer cuyas enseñanzas son invaluable.

Escribe en el espejo de tu baño las palabras "soy suficiente".

Programa recordatorios en tu celular cada media hora con ellas.

Piénsalas cada vez que puedas..

Eres suficiente para todo, no subestimes tus esfuerzos.



6

Herramienta 2: Meditación de amor propio

Aunque no seas exigente contigo, no es usual decirte te amo.

Suena vanidoso, pero si no crees que mereces escucharlo con tu propia voz, ¿quién lo va a creer?.

Selecciona una canción (sin letra) que sea animada y te ponga de buen humor.

Escúchala todos los días en la mañana. Respira hondo mientras lo haces.

Al inhalar piensa "te amo [tu nombre aquí]" y al exhalar suelta cualquier pensamiento que se te venga a la cabeza. Repite el proceso hasta que se termine la canción.

La mente detrás de esta meditación es Kamal Ravikant.



6

Herramienta 3: Cosas que amo de mi

Hasta en los periodos de tu vida en los que estás lleno de confianza, no recuerdas las cosas que amas de ti.

Cada noche antes de dormir, piensa y agradece 5 cosas que te gustaron de tu desempeño en el día. Apláudelas.

Después, piensa “te amo [tu nombre aquí], muy bien hecho”.

Las palabras que uses al final de la oración pueden ser de tu selección, pero no cambies el “te amo [tu nombre aquí]”.

Pueden ser más de 5 cosas, pero que no sean menos de 3.

El objetivo es que te duermas reconociendo tu grandeza.



6

Usarlas todos los días cambiará tu vida

Son simples y poderosas.

Elevarán tu confianza y te enamorarás de tus particularidades.

Te reconectarán con tu esencia.

Te regresarán tu autenticidad.

Y te abrirá las puertas a la felicidad.



6

La búsqueda de la perfección es el objetivo de vida de muchos y compromete su felicidad.

Tu cuerpo es un regalo que conecta a tu mente con las bondades de ver, oír, sentir, oler, saborear y AMAR.

La vida es para disfrutar del tiempo que te dieron, que no es eterno.

Viniste a ser feliz, no a ser perfecto.

¿Quieres saber más?

El Precio de Ser Perfecto: una guía para ser extraordinario sin pagar con tu felicidad.

Quise ser tan perfecta que dejé de reconocer a la persona en la que me había convertido. Cuestioné todo lo que sabía de mi y descubrí que vivía en un intento desesperado de esconder mi esencia en las sombras. Escribí el libro que me hubiese gustado leer hace años para convertirme en la persona extraordinaria que siempre estuvo allí. Se que te puede ayudar a ti también.

<https://carlatugues.com/el-precio-de-ser-perfecto/>

Mi blog: pensamientos sobre cosas simples.

Atreverme a escribir es el voto de confianza más significativo que me he dado. Después de diez años diseñando y verme infeliz en mi profesión, me arriesgué a hacer un cambio radical de rumbo para aventurarme a la marea de mi pasión. En mi blog conseguirás mis reflexiones mas íntimas y las herramientas que me han ayudado a avanzar.

<https://carlatugues.com/pensamientos-sobre-cosas-simples-blog/>



Contáctame

www.carlatugues.com

carla.tugues@gmail.com

**Nos depara
un futuro maravilloso.**

