

MINI GUÍA - AUTOEXIGENCIA



BAJA LA VARA, VUELVE A TI- LIBERARTE DE LA EXIGENCIA SIN DEJAR DE SER COMPROMETIDA

No esperes que una guía gratuita te cambie la vida entera pero puede darte ese empujoncito que estás buscando...ya que por algo se empieza, ¿no? Y a veces, empezar es todo lo que necesitas. Este material no tiene fórmulas mágicas, pero sí prácticas simples y posibles que pueden ayudarte a dar pasos distintos, con más conciencia y dirección.

www.manuparissecocoaching.com



Que la foto profesional no te engañe.

Mientras lees esto, probablemente esté con ropa cómoda, rodete desprolijo y un mate o café al lado del teclado trabajando.

No sé exactamente qué ebook te estás descargando, pero sí sé algo: todo lo que comparto acá lo atravesé en carne propia. No me lo contaron, no lo saqué solo de un libro.

Lo pasé por mi cuerpo, por los enrosques mentales, por los llantos a escondidas y también por esos momentos de claridad en una caminata o en una charla con alguien que me hizo bien.

No te voy a vender que “soy otra” desde que empecé a trabajar en mí. Pero sí puedo decirte que hoy me siento más liviana, más leal a lo que soy, lejos de la perfección y los “debería”.

De ser esa mujer ansiosa que se desesperaba porque la gente hablaba demasiado lento, a emocionarme casi todos los días por el simple hecho de estar viva... hubo un caminito. Y te aseguro: mi paz mental ya no se negocia.

Claro que no fue de un día para el otro. Tuve que conocerme de verdad. Observar qué me hacía bien y qué no. Aprender a poner límites sin levantar murallas. Descubrir qué me enciende y qué cosas de mi rutina ya no merecen ni mi tiempo ni mi energía.

Tuve que mirar hacia adentro. Ver cómo pensaba, qué emociones se me activaban. Y sobre todo, permitirme ser vulnerable. Llorar delante de otra persona. Decir en voz alta: “No puedo. Quiero, pero no estoy pudiendo.”

No soy la gurú de nadie, ni quiero serlo. Solo comparto —offline y online— con la esperanza de ser esa semillita que alguien fue para mí: la que me acercó a autores con alma, me ayudó a reconocer a los que tenían los pies en la tierra, y a desarrollar criterio e intuición para saber qué sí me servía... y qué no. Para animarme a transitar los aprendizajes en carne propia, con el valor del acompañamiento.

Mi deseo es que si estás leyendo esto y recién me conoces, elijas quedarte. Porque quieras empezar a aceptarte en tu totalidad y crear la vida que te mereces.

¡Bienvenida! ¡Qué alegría tenerte acá!

Ojalá este material sea un farito suave que te recuerde todo lo que ya vive dentro tuyo, esperando salir a la luz.

Manu Parisse



BIENVENIDA

Una vez le pregunté a una clienta: “¿Cuándo fue la última vez que descansaste sin sentir culpa?” Se quedó en silencio.

Después de unos segundos me dijo: ‘No me acuerdo. Pero sé que la última vez que me permití descansar... me enfermé.’

Esa frase me quedó grabada. Y no era la única que me decía algo así: mujeres brillantes, sensibles, comprometidas. **Llenas de logros...**pero con un vacío dentro que empezaban a registrar... Aunque aún muy convencidas de que no podían aflojar porque si lo hacían, todo se desmoronaba.

Como si el mundo, su valor o sus vínculos dependieran de estar en modo “hacer” las 24 horas. **Y si frenaban... ¿quién eran?**

Si estás leyendo esto, es probable que seas de esas mujeres que lo dan todo. Que cumplen, que empujan, que están siempre listas para resolver, sostener o rendir. Y quizás pensaste alguna vez: “**Yo soy así. Gracias a esta exigencia logré todo lo que tengo.**” Últimamente... algo dentro tuyo empezó a dudar. Porque estás cansada, no lográs disfrutar, tu mente no se apaga ni cuando dormís.. sentís que te perdiste un poco de vos misma. Porque no sabés cómo aflojar... sin sentir que vas a fallar.

Este mini manual es una invitación. A soltar el látigo y recuperar tu eje!

Primero lo primero

CONFRONTAR EL MITO DE LA AUTOEXIGENCIA

Empezar a revisar la autoexigencia no es fácil. Porque implica tocar un punto muy sensible: ese sistema interno que usaste para sobrevivir, para ser reconocida, para demostrar que valés.

Como dice Norberto Levy: “La exigencia no es lo mismo que el compromiso. La exigencia castiga el error; el compromiso lo transforma.”

Lo difícil de este proceso es que no alcanza con entenderlo. Muchas de nuestras creencias más profundas —esas que se instalaron en la infancia o en nuestra historia de vida— sostienen este paradigma sin que lo notemos. Creencias como:

- “Si no lo hago yo, nadie lo hace bien.”
- “Descansar es perder el tiempo.”
- “Mi valor está en lo que logro.”
- “Ser buena es hacer todo por los demás, aunque me canse.”

Estas creencias no solo moldean tus decisiones. Moldean tu identidad. Por eso duele tanto aflojarlas: parece que se viene abajo toda una versión de vos misma que te funcionó... hasta que dejó de hacerlo. Porque sí: es posible lograr mucho... sin dejarse la salud.

Entrar en calor: reconocer la máscara

ROMPER EL MITO: POR QUÉ LA EXIGENCIA NO TE PROTEGE

La exigencia suele vestirse de palabras lindas: compromiso, responsabilidad, perfección, esfuerzo, voluntad. Y claro... **¿quién no quiere verse así?** Pero detrás de ese traje de virtudes, muchas veces se esconde algo distinto: miedo. Miedo a no ser suficiente. A decepcionar. A fallar. A no destacar. A que, si aflojás un poco, todo se venga abajo. No porque seas débil, sino porque **aprendiste que para pertenecer, tenías que hacer más.** Más que los demás. Más de lo que podías. Más de lo que necesitabas.

*“La autoexigencia es una forma disimulada de castigo interior” –
Cristina Martorell, psicóloga especializada en patrones de perfeccionismo*

La exigencia fue tu herramienta. **La vara alta te llevó lejos.**
Pero... ¿a qué costo? A lo que hoy empiezas a registrar...

- No parás a celebrarte un logro, porque ya estás pensando en el siguiente: esto tiene consecuencias graves para tu autoestima

Entrar en calor: reconocer la máscara

ROMPER EL MITO: POR QUÉ LA EXIGENCIA NO TE PROTEGE

- A paralizarte ante un acto creativo (ya sea estés creando un curso o probando algo nuevo) porque la creatividad nos pide equivocarnos y es algo que te incomoda.
- A no poder enfrentar la vergüenza de que alguien te juzgue con la misma vara interna que tenés contigo misma y/o con otros
- Al de ver cómo tus vínculos se debilitan ya que no te permites mostrarte vulnerable ni pedir ayuda
- Al de continuar agotada, diciendo “sí” a invitaciones, planes, proyectos que te agotan y te alejan cada vez más del disfrute

Esa es la diferencia: no es que no lograste cosas. Es que gracias a nuestra **“cultura del sacrificio”**. Y me dirás “claro que sí! viva!” Y puede que sea en parte cierto: pero definitivamente, cuando nos ponemos mayores, ya no alcanza con “sacrificar horas de sueño” o “no irme de vacaciones por tantos años” o “tengo que seguir porque sino pierdo todo lo que construí”

Esa forma de vida no nos sirve más tiene fecha de vencimiento. **Ya es hora de darte la vida que te mereces.**

*"Todo lo que conseguimos sin amor propio se paga con factura emocional" –
Rocío Ramos-Paul*

Lo que no se cuestiona, se repite

EL SISTEMA DE CREENCIAS

Debajo de cada comportamiento hiperexigente hay **creencias que funcionan como mandatos internos**. Algunas comunes:

- “Si aflojo, fracaso.”
- “Ser valiosa es hacer todo bien, siempre.”
- “Mostrarme vulnerable es peligroso.”
- “Mi valor depende de cuánto hago y cuánto logro.”

Estas ideas no están “mal”, pero sí están desactualizadas.

Funcionaron cuando eras chica, cuando necesitabas ser vista o cuidada. Hoy, muchas ya no te sirven. Pero siguen ahí.

¿Qué empieza a pasar cuando las creencias se tambalean?

Cuando empezás este camino, pueden aparecer sensaciones incómodas:

- Culpas por descansar o decir que no.
- Dudas sobre quién sos si no estás “haciendo”.
- Sensación de vacío, incluso si estás logrando cosas.
- Miedo a perder validación, reconocimiento o pertenencia.

Y esto es normal. Porque no estás “fallando”. Estás reconfigurando tu sistema. Estás **saliendo del control para entrar en la confianza**.

Primero el qué, luego el cómo

8 CLAVES PARA LIBERARTE DE LA EXIGENCIA SIN DEJAR DE SER COMPROMETIDA

1. Cambia el “tengo que” por “elijo”: es una forma de volver a tu centro. No hacés las cosas porque te toca. Las hacés porque las elegís. Y eso cambia todo.
2. Agenda pausas reales (y cumplilas): no dejes el descanso para cuando sobre tiempo. Ponelo en tu agenda como si fuera algo sagrado. Porque lo es.
3. Suelta el control en algo mínimo (una vez al día): dejá que otro lo haga. Aunque no sea perfecto. Aunque te cueste. De a poco, vas entrenando otra forma de habitar el mundo.
4. Escucha a tu parte exigente, pero no la dejes manejar: no hace falta callarla. Solo bajarle el volumen.
5. Empieza a celebrar lo pequeño del día a día, lo simple, lo real: tu valor no depende de logros extraordinarios.
6. Practica decir que no sin tanta explicación: un “no” claro es un acto de autocuidado. No tenés que justificar tu descanso, tu energía o tus límites.
7. Date permiso de no ser productiva todo el tiempo: escuchá música, dibujá, bailá, no hagas nada. No estás perdiendo el tiempo, estás conectando contigo!
8. Busca apoyo profesional si te cuesta sola

Cómo empiezo?

PONIENDO LAS 8 CLAVES EN ACCIÓN - A PARTIR DE HOY!

Mini ejercicios diarios para bajar la vara

Día 1: Reconocer la voz interna “exigente”

Durante 10 minutos, escribe en un papel todas las frases internas que usás para exigirte (ej: “Tengo que ser perfecta”, “No puedo fallar”, “Si no hago todo, no valgo”). Solo escribe, sin juzgarte.

Objetivo: Tomar conciencia de esa voz exigente, separarla de tu ser y *darle un nombre puede ser muy poderoso!*

Día 2: Escuchar tu cuerpo, tu alma “exigida”

Pon una alarma cada 2 horas y cuando suene, hacé una pausa de 1 minuto para notar qué siente tu cuerpo (tensión, cansancio, hambre, emociones). Anotá qué descubriste.

Objetivo: Conectar con tu cuerpo, aprender a detectar sus señales antes que exploten!

Día 3: Pequeñas pausas conscientes

Durante el día, tomate 3 pausas de 3 minutos para respirar profundo, cerrar los ojos y simplemente estar presente sin hacer nada.

Objetivo: Entrenar tu mente para desacelerar, aunque sea por segundos.

Cómo empiezo?

PONIENDO LAS 8 CLAVES EN ACCIÓN - A PARTIR DE HOY!

Día 4: Replantear el “tengo que”

Cada vez que pienses o digas “tengo que...”, reemplazalo por “elijo...”. Anotá un par de frases al final del día: cómo te sentiste?

Objetivo: elegir desde la libertad, no desde la obligación inconsciente

Día 5: Practicar la autocompasión

Escríbete una carta amable como si fueras tu mejor amiga, reconociendo tu esfuerzo y validando tus emociones.

Objetivo: Cultivar un diálogo interno más amable y menos crítico.

Día 6: Delegar o pedir ayuda

Identificá una tarea que sueles hacer vos y pensá a quién podrías pedirle ayuda o delegarla. Dalo un paso concreto: mandá un mensaje, llamá o hablá con esa persona.

Objetivo: Soltar el control y confiar: no tienes que hacerlo todo sola.

Día 7: Aprender a decir “no”

Recordá alguna vez reciente que dijiste “sí” cuando querías decir “no”. Escribí qué sentiste y cómo hubiera sido decir “no” en ese momento. Practica diciendo “no” en alguna situación pequeña hoy.

Objetivo: Reconocer tu derecho a poner límites.

Cómo empiezo?

PONIENDO LAS 8 CLAVES EN ACCIÓN - A PARTIR DE HOY!

Día 8: Disfrutar sin culpa

Elige una actividad que te guste y hacela sin multitareas ni pensamientos pendientes (puede ser caminar, tomar un café, escuchar música). Al terminar, anotá si apareció culpa o ansiedad.

Objetivo: Reentrenar el placer y el disfrute genuino sin condicionamientos.

Puede parecer que estos ejercicios son “demasiado básicos” pero la realidad es que **la mayoría de las personas ni siquiera se permite hacerlos!** Y ahí está el punto clave: es **a través de tu propia experiencia que vas a empezar a notar mejoras** en tu paz mental.

Pero eso no es todo: también potenciás tu foco y claridad mental. Según un estudio de **Harvard Business Review**, las personas que practican **pausas conscientes y autocuidado** incrementan su **productividad hasta un 25%**. Esto significa que al bajar la vara y priorizar tu bienestar, no solo evitás el desgaste, sino que lograrás resultados más grandes, logros más sostenibles y una verdadera expansión personal y profesional.

Conclusión Final

¿ENTONCES, SI EMPIEZO A BAJAR LA VARA, YA NO VOY A EXIGIRME NUNCA MÁS?

¡Esa es la pregunta que me hice varias veces, y la respuesta no es tan simple. No se trata de eliminar la exigencia por completo, sino de aprender a ponerla en su lugar justo, sin que se transforme en un castigo o una carga que te queme por dentro.

Bajar la vara significa ser tu aliada, no tu juez implacable. Significa elegir la excelencia sin sacrificar tu bienestar. Porque solo desde un lugar de calma y cuidado vas a poder sostener tus sueños y proyectos con alegría y energía real. Para eso, hay que conectar con la excelencia, que es lo contrario a la exigencia (pero ese es un paso más, sino sería como intentar correr cuando uno no sabe caminar..)

No es que ya no te vas a exigir nunca, sino que vas a aprender a exigirte con amor y respeto. Y eso hace toda la diferencia.

Conclusión Final

SI YA LOGRASTE TANTO PASANDO POR MOMENTOS
DIFÍCILES Y EXIGIÉNDOTE AL MÁXIMO, IMAGINATE
TODO LO QUE PODÉS ALCANZAR SI CADA DÍA TE
LEVANTÁS CON MÁS ENERGÍA, CLARIDAD Y
TRANQUILIDAD PARA CREAR

Si sentís que querés seguir profundizando en tu
autoconocimiento para co-crear la vida que te merecés,
con contención y a tu ritmo, estoy acá para acompañarte.

Podés escribirme en mi página web (me encantan los e-
mails personalizados!) y/o etiquetame en Instagram para
contarme cómo te fue con este mini ebook o
preguntarme sobre cursos y sesiones 1:1.

Cada mensaje que recibo, es un regalo para mi – ¡Gracias!



[@manuparissec coaching](https://www.instagram.com/manuparissec coaching)

www.manuparissec coaching.com