



YA ESTÁ BIEN

5 pasos para dejar de ser tan
autoexigente contigo misma

Aida Fàbrega Sancho

 **ANTESI**
centre de psicologia i logopèdia



1. Cuando sientes que no llegas a nada

Si estás leyendo esto, quizá te suene familiar:

- Sientes que vas siempre corriendo, incluso cuando estás quieta
- Haces mucho, pero por dentro parece que nunca es “suficiente”
- Te cuesta descansar sin culpa
- Tu mente no para
- Tu cuerpo lleva tiempo pidiéndote una tregua
- Te hablas con dureza sin darte cuenta

Y aunque nadie lo diría desde fuera, por dentro estás cansada.

Muy cansada.

No estás sola en esta sensación.

No estás exagerando.

No te falta fuerza de voluntad.

Estás agotada de sostener demasiado durante demasiado tiempo.

Este mini-ebook es un pequeño espacio para pausar.

Para escucharte.

Para entender qué hay detrás de esa exigencia que te pesa tanto.

Y para empezar, aunque sea un poquito, a tratarte distinto.

2. La autoexigencia tiene historia

Y no es culpa tuya

Hay algo importante que necesitas escuchar: **no naciste autoexigente.**

La exigencia es algo que aprendiste.

Quizá creciste oyendo:

- “Sé fuerte.”
- “Tienes que portarte bien.”
- “No exageres.”
- “Tú puedes con todo.”
- “No llores, no es para tanto.”
- “Si lo haces, hazlo perfecto.”

O quizá nadie te lo dijo,
pero lo aprendiste por cómo te trataron,
por cómo te miraban,
por lo que premiaban
o por lo que callaban.

Esa niña que fuiste registró un mensaje claro:

“Solo estoy a salvo si hago las cosas muy bien.”

Y así, tu exigencia se convirtió en tu manera de sobrevivir.
Hoy ya no estás allí... pero tu cuerpo sigue funcionando igual.

Entender esto cambia la forma de mirarte.

Deja de ser “soy así”

y se convierte en “aprendí a cuidarme así, pero ya no lo necesito tanto”.

✂️ Mini-ejercicio 1: La frase que te marcó

Escribe una frase que crees que te marcó en la infancia o adolescencia. Tal vez:

- “No molestes.”
- “Tienes que ser buena.”
- “Sé perfecta.”
- “No falles.”

O tal vez algo más sutil como: *“Solo me miraban cuando lo hacía bien”*.

La frase que me marcó fue: _____

No necesitas analizarla.

Solo ponerla sobre la mesa ya libera un poco de presión.

3. La exigencia no solo vive en tu mente: vive en tu cuerpo

Quizá piensas que lo que te pasa es “mental”, pero la exigencia se siente realmente así:

- Pecho apretado
- Estómago tenso
- Respiración muy cortita
- Mandíbula rígida
- Nudo en la garganta
- Sensación constante de alerta
- Cansancio profundo

Esto no es debilidad.

Es tu sistema nervioso tratando de protegerte.

Cuando llevas años funcionando en “modo rendimiento”, el cuerpo entra en hiperalerta silenciosa.

Y eso no se cambia con frases bonitas o con fuerza de voluntad.

Pero se puede transformar cuando empiezas a escucharlo.

👉 Mini-ejercicio 2: ¿Dónde lo siento?

Cierra un momento los ojos.

Respira suave.

Pregúntate:

- ¿Dónde se siente la exigencia en mi cuerpo ahora mismo?
- ¿Qué parte está en tensión?
- ¿Qué emoción aparece debajo? (miedo, culpa, cansancio, frustración...)

Escribe algunas notas rápidas:

Cuerpo: _____

Emoción: _____

Esto ya es empezar a cuidarte.

4. ¿Qué se esconde debajo de tu “tengo que”?

Quizá cada día te dices:

- “Tengo que hacerlo perfecto.”
- “Tengo que aprovechar el tiempo.”
- “Tengo que estar bien.”
- “Tengo que ser más constante.”
- “Tengo que responder rápido.”
- “Tengo que poder con todo.”

Pero detrás de cada “tengo que” hay una herida, una necesidad, una historia.

Muchas mujeres con ansiedad y autoexigencia cargan esto sin saberlo:

Miedo a decepcionar

Miedo a no ser suficiente

Miedo a que, si aflojan, algo se rompa

Tú no estás rota.

Estás sobreprotegida por una parte de ti que aprendió a sobrevivir así.

Mini-ejercicio 3: Tus tres “tengo que”

Escribe tres frases que te dices a menudo:

1. “Tengo que...”
2. “Tengo que...”
3. “Tengo que...”

Luego pregúntate:

¿Quién me enseñó esto?

La respuesta no tiene que ser exacta. Solo tiene que ser sincera.

5. Empezar a hablarte distinto (aunque sea un poquito)

No tienes que eliminar tu exigencia.

No tendría sentido: te ha protegido muchos años.

Pero sí puedes empezar a equilibrarla.

Hoy, elige una frase para acompañarte:

- “Estoy aprendiendo. No tengo que hacerlo perfecto.”
- “Soy suficiente aunque hoy no rinda.”
- “No tengo que demostrar nada para descansar.”
- “Lo estoy haciendo lo mejor que puedo.”
- “Esto pesa, pero no estoy sola.”

Repetirla no es magia.

Pero abre una grieta por donde entra más suavidad.

6. El límite de este mini-ebook

Lo que acabas de leer es solo una puerta de entrada.

Un primer respiro.

Un espacio donde entender un poquito más lo que te pasa.

Pero tu historia —tu exigencia, tu ansiedad, tu cansancio emocional—
no nacieron en una tarde.

Y tampoco se transforman en un rato.

Este mini-ebook no puede darte toda la profundidad, la calma ni la reparación que mereces.

Para eso creé un recorrido más completo.

Uno que te acompaña con más detalle, más contención y más herramientas reales.


Si quieres seguir...

He creado una guía completa llamada “YA ESTÁ BIEN”, donde podrás profundizar en:

- ✨ De dónde nace tu autoexigencia
- ✨ Cómo se manifiesta en tu cuerpo y tus emociones
- ✨ Qué heridas emocionales están activas
- ✨ Cómo dejar de hablarte con tanta dureza
- ✨ Ejercicios, mapas, reflexiones y prácticas amables
- ✨ Cómo empezar a construir una relación más suave contigo

Es un recorrido honesto, profundo y transformador...

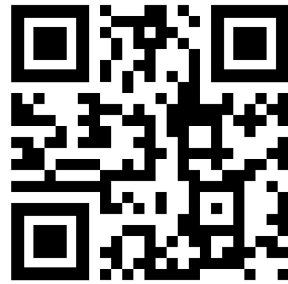
pero sin prisa, sin exigencia, y sin sentir que estás “haciendo terapia sola”.

 Como has llegado a través de este mini-ebook, tienes un 30% de descuento exclusivo en el curso.

👉 Accede aquí y consigue “YA ESTÁ BIEN: 5 pasos para dejar de ser tan dura contigo misma” con un 30% de descuento (CUPÓN: ANTESI30). Una transformación brutal por solo 25,90€.

👉 <https://go.hotmart.com/X100146299T>

O escanea el código QR:



Porque mereces vivir con más calma.

No más perfecta... más tú.

Un cierre para ti

Solo quiero decirte esto, con mucha verdad:

No tienes que poder con todo.

No tienes que demostrar nada para merecer descanso.

No tienes que exigirte para sentirte valiosa.

No tienes que ser perfecta para estar en paz.

Eres suficiente.

Y puedes empezar a tratarte como siempre mereciste.

Cuando quieras seguir este camino conmigo, estaré aquí.

Con muchísimo cariño,

Aida