



AUTOMALTRATO (IV): LA AUTOEXIGENCIA

Otra actitud de desamor hacia mí mismo es la autoexigencia. Constantemente me observo y me evalúo con un suspenso. Nunca estoy contento con lo que he hecho, ni cómo lo he hecho, siempre estoy sacándome PEROS.

Esta forma de tratarnos a nosotros mismos crea mucho miedo, nos hace impacientes y dominantes, incluso cabe el peligro de volvernos violentos y en muchos casos nos lleva al estrés y a las crisis de ansiedad.. En lo más profundo de nuestro ser estamos asustados. Nuestra imagen exterior es perfecta y nuestra imagen interior nos convierte en niños pequeños, débiles e inseguros.

La autoexigencia es un hacer por la fuerza y ya hemos ido aprendiendo en todas las entregas anteriores que, en el desarrollo personal, *NADA ES POR LA FUERZA*. Todo es *DESDE EL AMOR*.

¿QUÉ PODEMOS HACER?

1. El "ojo blando"
2. Buscar en mi biografía las situaciones, circunstancias, personas... de las que aprendí a ser tan duro conmigo mismo. Y esto ya sabes que hay que trabajarlo sin utilizar los *porqués*. Ya lo aprendiste en la 1ª entrega.

3. Cambiar conscientemente la forma de tratarme. Con sentido del humor/amor, permítete cometer errores y disfruta con ello (¿tal vez sonreír?). Puedo hablarme en voz alta con respeto y buen tono: *Esto está bien así / Me he equivocado y acepto y permito mi error / Me trato amablemente y sin exigirme...* Utiliza siempre las frases respetuosas que se te ocurran (positivas, en presente y cortas).
4. Escucha la canción de Chambao. Es una canción de hace ya algunos años y que no pasa de moda. Se llama *Pokito a poko*. Escúchala, disfrútala, tararéala y... hazla tuya. Buen viaje hacia ti mismo.

