



# Senyals que indiquen que ets una persona massa autoexigent

[inicicentrareport]

La recerca de la felicitat és una de les grans fites de les persones i, l'autoexigència, segons explica la psicòloga Irene López, és un dels deu obstacles per aconseguir-la.

Al seu llibre "10 obstáculos que te impiden ser feliz", defineix aquesta característica com aquella "que presenta una persona quan s'exigeix massa a ella mateixa i busca donar sempre el millor d'ella mateixa, fins al punt d'excedir-se en els seus propis límits". Segons explica, aquest excés ens acaba convertint en esclaus de les nostres obligacions i percepcions.

Alguns dels senyals que indiquen que estàs tenint un excés d'autoexigència són:

- 1. Considerar que una feina mai està acabada o prou ben feta.**
- 2. Dedicar molt de temps a fer les feines o les tasques.**
- 3. Necessitar controlar l'entorn, tenir les coses ben programades.**
- 4. No tenir capacitat de delegar en els altres per por del que és incontrolable.**
- 5. Tenir un pensament rígid i inflexible i amb tendència a anticipar els esdeveniments de manera negativa.**
- 6. Intentar evitar cometre errors.**
- 7. Preocupar-se excessivament per l'ordre.**
- 8. Tenir un autoconcepte negatiu.**
- 9. Pensar que no ets prou vàlid o vàlida.**
- 10. Tenir por de l'avaluació negativa dels altres.**

Si t'has sentit identificat amb els punts anteriors, aquí et deixem algunes claus per disminuir el nivell d'autoexigència:

## **1. Potència l'autoconeixement**

Es tracta de plantejar-te una sèrie de preguntes bàsiques com: "què necessito realment?" "on vull arribar?" o "què em fa feliç?". Planteja't on et portaria no ser tan autoexigent i potser et sorprens.

## **2. Aprèn a posar els teus límits**

Organitzat incloent els teus temps d'oci i descans. En cas que hakis de fer una feina llarga, evita que aquest sigui el teu únic pensament. En comptes d'estar tot el dia pensant en què l'has d'acabar, divideix la tasca i planifica't. Posa't hora d'inici i de final de la tasca, intenta desconnectar a estones i posa't una alarma si cal.

## **3. No anticipis les coses**

Quan tens un pensament tan rígid és fàcil anticipar les coses de manera negativa i això fa que l'ansietat es dispari. Has de saber dir-li al teu cervell "prou" i poder descansar la ment. Si et va bé, fes una llista amb tot el que has de fer, marcant les prioritats i recordant que també has de tenir temps per descansar.

## **4. Dedicar temps a la relaxació**

El temps de relaxació ha de ser un temps que no impliqui fer coses. Un bon exemple pot ser mirar una pel·lícula o la teva sèrie preferida.

## **5. Selecciona el que és important**



---

Per tal de prioritzar de manera correcta i que et sigui molt més fàcil establir els límits, caldrà que divideixis les àrees de la teva vida familiar (familiar, social, personal, laboral) i estableixis les teves prioritats.

#### **6. Permet-te l'error**

Cometre errors és natural i necessari. No passa res si en comets algun, t'ajudarà a trobar el camí correcte per a tu.

[ficientreport]