



---

CONSELLS | | Actualitzat el 24/03/2024 a les 07:21

## 8 frases per persones autoexigents

[inicentrareport]Hi ha persones amb molta autoexigència, que posen molta energia en ser sempre una versió d'elles mateixes gairebé impossible d'assumir. I això genera molt desgast i frustració. Així que si et sents identificat/da, guarda't aquestes frases perquè et poden ajudar a portar-ho millor :)

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exc o-sdk'));
```

```
[/playbuzz]  
[fcentrareport]
```