



Haz las cosas lo mejor que puedas y disfruta ese esfuerzo. Pero si no resulta, no lo veas como un fracaso, sino como un aprendizaje.

Mejorar sin obsesiones

El consejo. Intenta hacer las cosas lo mejor que puedas y experimentar placer en ellas. Procura adaptarte a la circunstancias y tus limitaciones.

Te servirá para... sentirte gratificado cada vez que alcances una meta, pero si no lo logras no te sentirás frustrado y usarás los errores como un aprendizaje.

Acéptate como un ser "imperfecto", ¡pero feliz!

El consejo. Piensa que si fuéramos perfectos, no habría nada que aprender, ninguna forma de mejorar y no existirían desafíos. Buscar lo perfecto equivale en cierto modo a fracasar, porque el objetivo nunca se alcanza.

Te servirá para... invertir la misma energía que te quita tu viaje al perfeccionismo, en relajarte y disfrutar de la vida, ya que es mucho más probable vivir con plenitud sin ser un "Don Perfecto".

Para más información:

Centro HARA (tel: 913 112 376)
www.centroharamadrid.wordpress.com

Y PARA LEER:

Quando hacerlo bien no basta.
Frédéric Fanget.
Ed. Urano.13 €.

