
Lunes 04 de Octubre de 2021 | Matutina para Mujeres | La autoexigencia no te lleva a la excelencia

Descripción



[Escuchar Matutina](#)

La autoexigencia no te lleva a la excelencia

“El corazón apacible es vida para la carne” (Prov. 14:30).

La autoexigencia es la forma en que muchas mujeres hoy se tratan a sí mismas; aunque están siendo productivas, piensan que no es suficiente lo que hacen o que podrían hacerlo todavía mejor; y ese es el nivel al que se exigen. De ese modo, hacen complicadas las tareas sencillas, pues nunca alcanzan sus propias expectativas y, cuando alguien las elogia por algo bien hecho, también les cuesta aceptar ese elogio. ¿Por qué? Porque en su propio criterio, no es un elogio merecido. Todo lo que se aleje de la perfección, es insuficiente para las mujeres que piensan así.

Cuando esta manera de pensar domina la vida de una mujer, esta se encuentra en un permanente estado de estrés, que causa daño a la salud y genera intolerancia ante el desempeño “ineficiente” de los demás. Esto la hace ser crítica y perfeccionista y estar siempre insatisfecha con lo que hace. De ahí al agotamiento crónico hay solo un paso.

Los anhelos de perfección nos llevan a plantearnos metas que no son nada realistas; luego, al no alcanzarlas, nos sentimos mal con nuestra propia manera de ser, porque hemos hecho un juicio de valor sobre nuestro desempeño. Además, damos por hecho que ese mismo juicio de valor será el que nos hagan los demás, cuando esto no es necesariamente así.

Hay gente que sabe valorar el esfuerzo, sabe ver la intención, y tiene la paciencia suficiente para esperar los resultados de una coherencia prolongada en el tiempo. ¿No te parece esa una mejor manera de vivir? ¿Qué necesidad hay de malgastar las energías vitales hasta enfermar?

Todas tenemos capacidades diferentes, que nos hacen particularmente especiales; este debe ser el parámetro de nuestro desempeño en nuestro quehacer cotidiano. El Señor nos dice: “Y todo lo que esté en tu mano hacer, hazlo con todo empeño” (Ecl. 9:10). ¿Qué más se le puede pedir a una persona? Hagamos con diligencia y prontitud, con prolijidad y cuidado, con ánimo dispuesto e implorando la ayuda de Dios, aquello que venga a nuestra mano. Invirtamos la vida en lo que no perece; en lo que es eterno; en lo que redundará en bendición, bienestar y contentamiento y nos permite cuidar de los que amamos como conviene.

Pasar tiempo con Jesús en oración y reflexión te llevará a exigirte menos y a ser más excelente en todo lo que te propongas.