



Resultados_La triada del perfeccionismo

Nivel 1 · Reconocer

¿Qué se hace después?

No te corrijas. No intentes bajar la exigencia “porque toca”. No te propongas ser más flexible.

♦ Después de observar la semana:

Identifica en qué color estás más a menudo cuando comes, entrenas o te cuidas:

● Verde → hay impulso y cuidado

● Amarillo → empieza la tensión

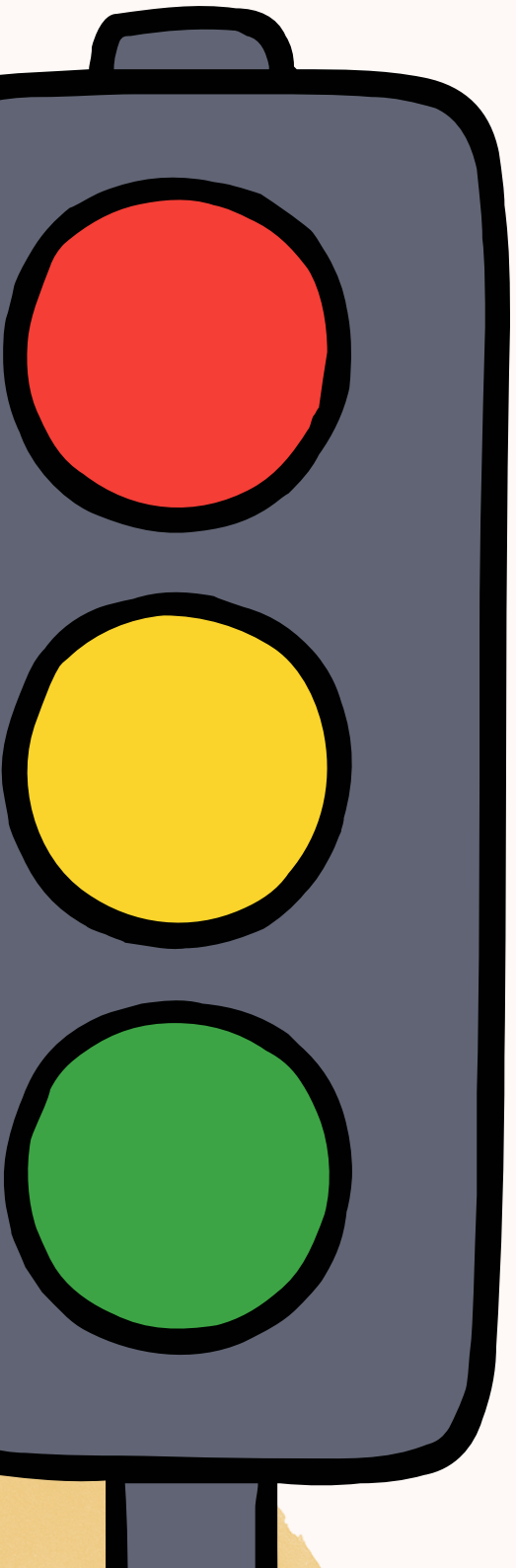
● Rojo → aparece castigo, bloqueo o abandono

No intentes moverte de color. No intentes “quedarte en verde”.

♦ La clave no es hacerlo mejor, es ver esto:

El problema no es la conducta. El problema es cuando cruzas al rojo.

Ahí ya no hay autocuidado. Hay protección desde el miedo.



¿Qué se hace después?

✗ Evita después de este ejercicio:

Ajustar objetivos

Ponerte nuevas metas

Decidir que “tienes que ser menos perfeccionista”

🧠 Qué está pasando por dentro:

cerebro empieza a distinguir entre: **disciplina que cuida y exigencia que castiga**

Esta diferencia es básica para salir del todo-o-nada.

