

El perfeccionismo no aporta felicidad a nuestra vida

<http://lamenteesmaravillosa.com/el-perfeccionismo-no-aporta-felicidad-a-nuestra-vida/>

“*Obsesionarse con la perfección es como querer correr en el mar o nadar en el desierto*”. Con esta cita de un escritor anónimo se puede afirmar completamente que los seres humanos no podemos alcanzar la perfección en cualquier ámbito de nuestras vidas. Como personas que somos, **tenemos nuestros fallos y nuestras virtudes que nos hacen distintos a los demás**. Esta es en definitiva "nuestra personalidad" con la que tendremos que convivir hasta el día que nos muramos.

¿Te consideras una [persona perfeccionista](#) y crees que esto te causa estrés y demasiadas preocupaciones? Pues a través de las siguientes líneas analizaremos las causas de las mismas y qué hay que hacer para **simplemente vivir la vida tal y como viene**.

Perfección sí pero no perfeccionismo

Es normal que por ejemplo en un puesto de trabajo, siempre se quiera alcanzar la perfección para así dar una impresión mucho más seria y profesional. Sin embargo, si se extrapola esto a los ámbitos más sencillos y humanos de nuestra vida, solo se conseguirán más preocupaciones de lo normal y que tampoco se pueda ser feliz del todo. No hay más remedio que **convivir con ciertos aspectos de nuestra vida que no nos gustan, y aceptarlos con cierto grado de [optimismo](#)**.

Evitarás el sufrimiento

Presupongo que **todas las personas anhelamos ser felices en nuestras vidas, ¿verdad? Pues con el perfeccionismo conseguiremos justamente lo contrario**. No somos dioses con una varita mágica con la que podemos cambiar el mundo a nuestro antojo. Por ello, se antoja muy importante no obsesionarse con hacer todo siempre perfecto porque en muchas ocasiones será imposible conseguirlo. En la mayoría de las ocasiones, ser perfeccionista sólo provoca que la autoestima baje ya que es imposible que la persona consiga el nivel que se exige, pudiendo generar de esta manera una cadena de pensamientos negativos.

Conoce tus límites y ponte metas personales

¿Cómo se puede dejar de ser una persona perfeccionista? Pues muy sencillo. Lo primero, hay que concienciarse que la perfección más absoluta y completa no se puede conseguir. Tras esto, solo queda **[conocerse bien a uno mismo](#) para que así cada uno sepa cuáles son sus puntos fuertes y débiles**. Si cada uno supiese hacer de todo y de una manera perfecta... ¿No creen que estaríamos en un mundo demasiado aburrido y monótono?

Así mismo, tampoco es posible abarcar todo y siempre contentar a los demás. Por esta razón, intenten siempre **poner límites a la gente, dar prioridad a los que realmente se la merecen y de vez en cuando solo pensar en**

uno mismo. De esta forma, tengan por seguro que se alcanzará la felicidad de una forma mucho más fácil para finalmente **disfrutar de la vida, y de los maravillosos momentos que esta ofrece.**

[Foto por cortesía de Emily Moya](#)