

[00:05:29]

[00:00:00] **[Carolina Zuleta]:** ¡Hola! Bienvenida a *“Crea Una Vida Extraordinaria”*. Estoy feliz de tenerte aquí. Soy Carolina Zuleta y mi misión es impactar positivamente la vida de millones de mujeres.

[Música]

[00:00:28] **[Carolina Zuleta]:** Hoy quiero que hablemos del perfeccionismo, porque es algo que nos frena de alcanzar lo que queremos y nos causa muchísimo dolor. Mi profesora Allison Armstrong me enseñó que las mujeres en nuestro inconsciente, creamos un ideal de mujer perfecta y constantemente nos comparamos con ese ideal. El día que aprendí eso, tomé una hoja de papel y empecé a escribir mi mujer perfecta. Mi mujer perfecta se levanta a las 4 de la mañana, hace ejercicio todos los días, medita, tiene una práctica de gratitud, come perfectamente saludable, siempre está feliz, contenta, al servicio de otros, maneja una empresa multimillonaria, además siempre tiene tiempo para cuidar a sus hijos, a su esposo, a estar ahí para sus amigas, estar ahí para su familia, manejar un negocio, ayudar a la gente pobre. Su casa está perfectamente organizada, las flores siempre están impecables, nunca hay un desorden en ninguna parte. Además nunca se cansa, siempre está feliz, tranquila y radiante. Yo sé que puede que te esté riendo porque te identificas con una mujer perfecta parecida a la mía, pero la realidad es que esa mujer perfecta nos causa muchísimo dolor porque todo el tiempo nos estamos comparando con esa versión perfecta de nosotras mismas que es inalcanzable y entonces nos sentimos que no somos suficientemente buenas o felices, que estamos fallando como mamás, que estamos fallando en el trabajo, que no estamos siendo las esposas ideales para nuestros esposos. Hoy quiero que rompamos con esa mujer perfecta y que mejor ahora seamos esa mujer imperfecta pero maravillosa que vive dentro de cada una de nosotras.

[Música]

[00:02:17] **[Carolina Zuleta]:** La creencia equivocada detrás del perfeccionismo es que si yo me veo perfecta, soy perfecta, hago todo perfecto, entonces no voy a sufrir. Pero el sufrimiento es parte de la experiencia humana y no importa que tantas horas gastemos en tratar de ser perfectas, igual vamos a sufrir y entonces cuando sufrimos, en vez de decir que es parte de la experiencia humana, nos decimos a nosotras mismas: *“estoy sufriendo porque no fui lo suficientemente perfecta”* y eso genera que nos sintamos avergonzadas de los seres humanos que somos. Además, el

perfeccionismo nos roba muchísimo tiempo y energía, porque nos hace reevaluar cada decisión una y otra vez. Nos pasamos escribiendo un simple e-mail tres horas, tratando de encontrar las palabras perfectas, la puntuación perfecta, en vez de simplemente lanzar nuestros proyectos al mundo y disfrutar nuestro día a día con más autenticidad.

[Música]

[00:03:16] [Carolina Zuleta]: En vez de intentar ser perfectas, creo que hay una mejor manera de vivir y es a través del esfuerzo saludable. Está bien querer hacer las cosas con excelencia y con buena calidad, pero siempre entendiendo que somos humanas y que vamos a cometer muchísimos errores. Si tú te pones a ver los líderes más efectivos, no se toman tres horas escribiendo un e-mail, los perfeccionistas nunca publican un libro o comparten sus obras de arte. Entonces si queremos vivir en el mundo de una manera en que estamos compartiendo nuestros regalos, siendo auténticas, haciendo una diferencia, olvidémonos del perfeccionismo y mejor enfoquémonos en tener un esfuerzo saludable hacia nuestras metas.

[Música]

[00:04:01] [Carolina Zuleta]: Hoy quiero invitarte a que como lo hice yo, tomes una hoja de papel y escribas en detalle tu mujer perfecta, luego quemes esa hoja de papel y te comprometas contigo misma a nunca jamás volver a compararte con esa mujer perfecta, a aceptar los errores que cometes, a luchar por la excelencia, y sobre todo, a ser tú misma, porque quiero asegurarte que tú eres más maravillosa que cualquier versión perfecta que tengas en tu cabeza. Me encantaría saber de ti: ¿te pudiste identificar con mi ejemplo de la mujer perfecta? ¿Y qué aprendiste de este episodio? Te invito a que me compartas en los comentarios.

[Música]

[00:04:45] [Carolina Zuleta]: Y si quieres vivir una vida auténtica, te va a encantar nuestra Comunidad de Mujeres Extraordinarias. Este año por el lanzamiento de mi canal, estoy ofreciendo gratuitamente una videoconferencia cada semana, donde contesto todas sus preguntas y doy asesorías personalizadas para ayudarte a cumplir tus sueños. Así que ve ahora mismo a www.carolinazuleta.com y suscríbete a mi comunidad y así nos veremos en mi próxima videoconferencia. Y recuerda: tienes sólo una vida y es ésta, ¿qué vas a hacer con ella? **END**

--END OF AUDIO--