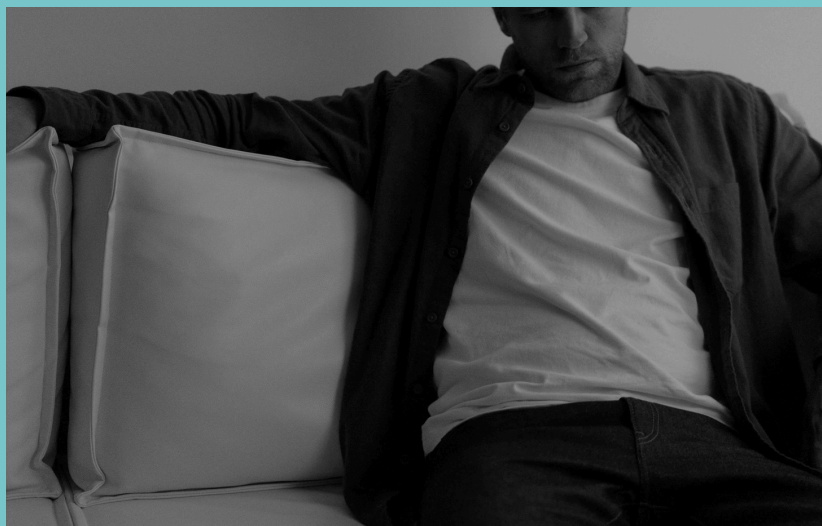


nexas

# Entre la exigencia y la desconexión

Una guía para *dejar de pelear con tu  
cuerpo y volver a estar en vos*



# Antes de empezar

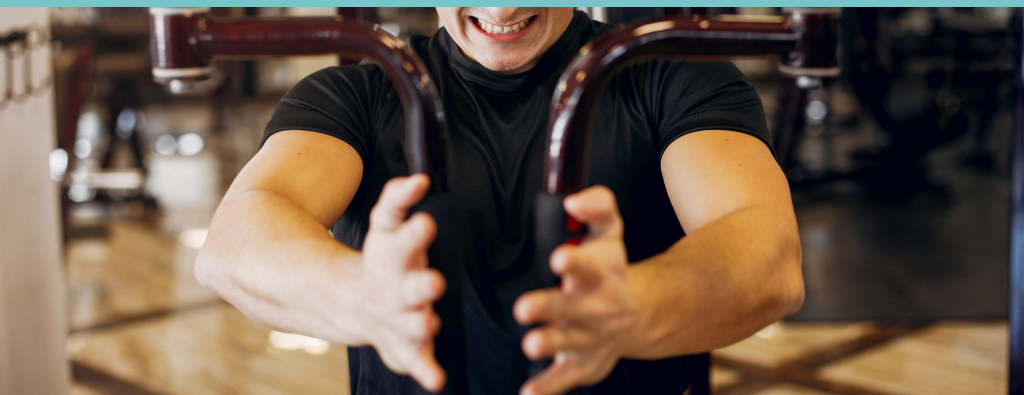
No sabemos quién sos. Pero sí **sabemos cómo se siente cargar con la exigencia.**

No hace falta que lo digas en voz alta. **Muchos hombres conviven con un malestar silencioso con su cuerpo, con su imagen y con la sensación de que "tendrían que estar mejor".** Y aun así, lo esconden.

Porque hablar de esto puede parecer exagerado, poco importante o incluso algo que no debería afectar. Sin embargo, el malestar aparece igual: en la tensión cuando te mirás, en la incomodidad en las fotos, en la sensación persistente de que siempre falta algo para estar a la altura.

**Con el tiempo, esa exigencia se vuelve parte de la rutina.** Y sin darte cuenta, empezás a relacionarte con tu cuerpo desde el control, la evaluación constante o la distancia.

Esta guía nace para empezar a ponerle palabras a esa experiencia. No para cambiar tu cuerpo, sino para **empezar a comprender cómo se construyó esa relación y cómo podrías empezar a transformarla.**





# Cuando la exigencia se vuelve cansancio

No es vanidad. Es cansancio. Cansancio de sostener un ideal que nunca permite aflojar.

Muchos hombres aprendieron a vincularse con su cuerpo desde la exigencia, el rendimiento o la comparación, incluso sin darse cuenta. Con el tiempo, esa forma de relacionarse puede generar desconexión, incomodidad y vergüenza, emociones que muchas veces no encuentran espacio para ser nombradas.

Este material nace para ponerle palabras a ese cansancio, al **esfuerzo constante** por verte de cierta manera, a la **desconexión** que se instala sin pedir permiso y a la **exigencia** que termina volviéndose automática.

Acá no vas a encontrar frases vacías ni recetas mágicas. Vas a encontrar algo más útil: **explicaciones claras, herramientas concretas y la posibilidad de empezar a mirarte sin castigarte.**

# Un espacio distinto para los hombres

El ebook propone algo que muchas veces no se les ofrece a los hombres: **un espacio donde no hay que demostrar nada**. Un espacio donde podés aflojar sin perder fuerza y donde **no es necesario cumplir con una idea de perfección**.

No se trata de cambiar tu cuerpo. Se trata de cambiar la forma en que te tratás cuando no te gusta. Se trata de **dejar de pelear con vos y empezar a estar en vos**.

Está construido a partir de **práctica clínica, vivencias reales y herramientas pensadas para acompañar un proceso posible y respetuoso**.

## Qué vas a encontrar en el ebook completo

- Por qué muchos hombres **esconden su incomodidad corporal y cómo esa exigencia se vuelve "normal"**
  - Cómo funciona la **vergüenza corporal masculina** y por qué **suele permanecer en silencio**
  - Qué ocurre cuando **el cuerpo se vive desde el rendimiento constante**
  - Cómo **dejar de usar el control como forma de desconexión**
  - **Ejercicios simples y aplicables** para empezar a reconectar con tu cuerpo

Este material surge de la experiencia clínica y del acompañamiento a hombres que atravesaron estas mismas dificultades.

Descargalo en [www.somosnexas.com.ar](http://www.somosnexas.com.ar)

nexas

[www.somosnexas.com.ar](http://www.somosnexas.com.ar)

Turnos: [+54 11 30233107](tel:+541130233107)

Belgrano – Atención presencial y online