

Entre la exigencia y la desconexión

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



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 el cuerpo, con la imagen, con la idea de que “tendrían que estar mejor”.

Y aun así, lo esconden.

Porque hablar de esto parece exagerado.

O “no tan importante”.

O “cosa de otros”.

Pero vos lo sentís igual:

esa tensión en el pecho cuando te mirás,

esa incomodidad en las fotos,

esa sensación de que siempre falta algo para “estar a la altura”.

No es vanidad.

Es **cansancio**.

Cansancio de sostener un ideal que nunca te permite aflojar.



Este e-book nació para ponerle palabras a ese cansancio.

A ese esfuerzo constante por verte de cierta manera.

A esa desconexión que se instaló sin pedir permiso.

A esa vergüenza que nadie te enseñó a nombrar.

Acá no vas a encontrar frases vacías ni recetas mágicas.

Vas a encontrar algo más útil:

explicaciones claras, herramientas reales y la posibilidad de mirarte sin castigarte.

Lo que vas a descubrir adentro:

✓ **Por qué tantos hombres esconden su incomodidad corporal**

Y cómo esa exigencia se disfraza de “normalidad”.

✓ **Cómo funciona la vergüenza masculina**

Y por qué duele más de lo que se dice.

✓ **Qué pasa en el cuerpo cuando vivís en modo rendimiento**

(neurociencia, regulación emocional y desconexión real).

✓ **Cómo dejar de usar el control como anestesia**

y empezar a registrar lo que realmente necesitás.

✓ **Ejercicios simples, profundos y aplicables**

para volver a vos, sin forzarte a “amarte” ni a cambiar tu cuerpo.

¿Por qué este e-book es distinto?

Porque está escrito desde un lugar que casi nunca se le ofrece a los hombres:

un espacio honesto donde no hay que demostrar nada.


Un espacio donde podés aflojar sin perder fuerza.

Donde podés ser real, no perfecto.

Y porque está creado después de escuchar a cientos de varones que sintieron lo mismo que vos: exigencia, desconexión, vergüenza, culpa.

Esto no es teoría aislada.

Es práctica clínica, vivencias reales y herramientas que funcionan.


 **Este e-book no busca que seas otro.**

Busca que vuelvas a ser vos.

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.

 **Descargá ahora “Entre la exigencia y la desconexión”**

La guía para varones que quieren dejar de exigirse en silencio
y empezar a habitar el cuerpo sin miedo, sin juicio y sin vergüenza.

Equipo Somos Nexas

 Belgrano – Online

 (+54 9) 11 3023-3107

 www.somosnexas.com.ar

 equiponexas@gmail.com

 @somosnexas