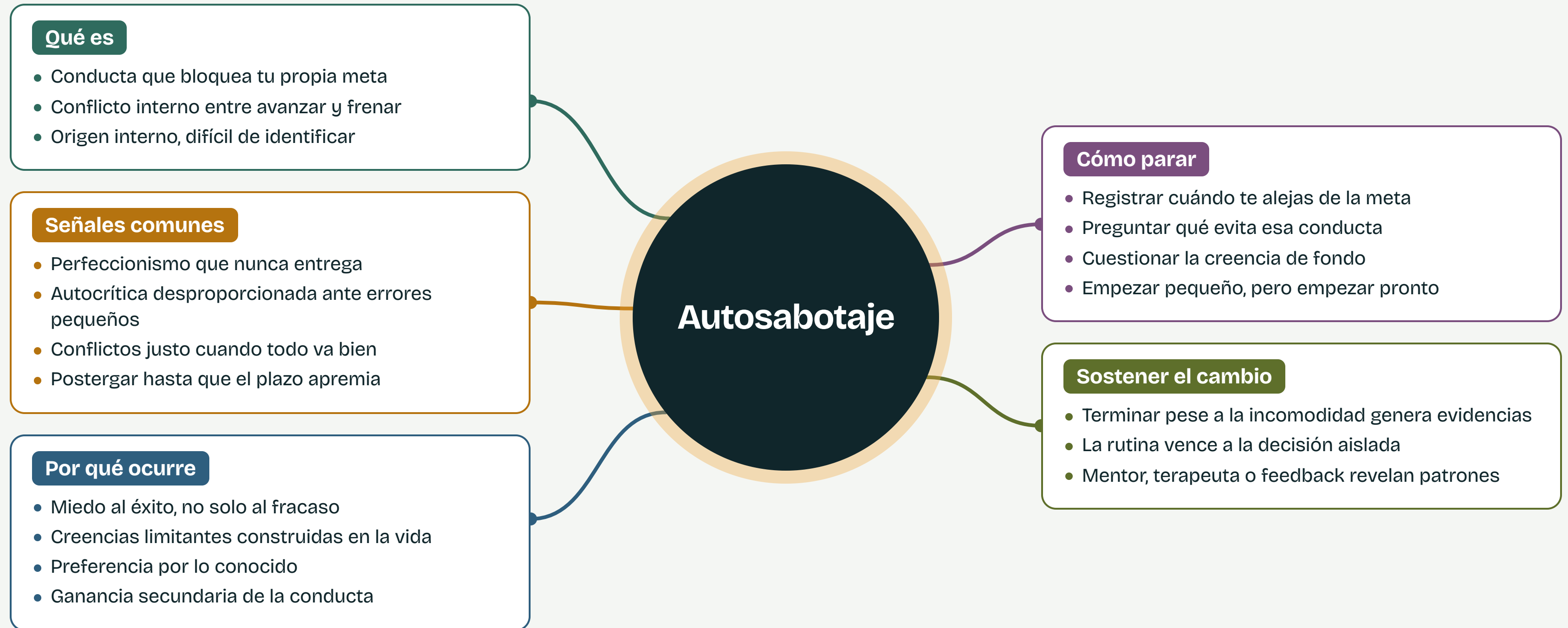


Autosabotaje: por qué te frenas y cómo parar



Plan de acción

1

Anota cuándo y dónde te alejas de tu meta

2

Pregúntate qué evitas sentir cuando postergas

3

Cuestiona de dónde viene la creencia detrás del patrón

4

Empieza pequeño y termina algo, aunque incomode

5

Busca un mentor, terapeuta o feedback estructurado

Para recordar

El autosabotaje no es falta de fuerza de voluntad: es una protección mal calibrada que cede ante nuevos hábitos.

Autor: **Vagner Soares**

Artes gráficas: **Yago Soares**

vagnersoares.com.br