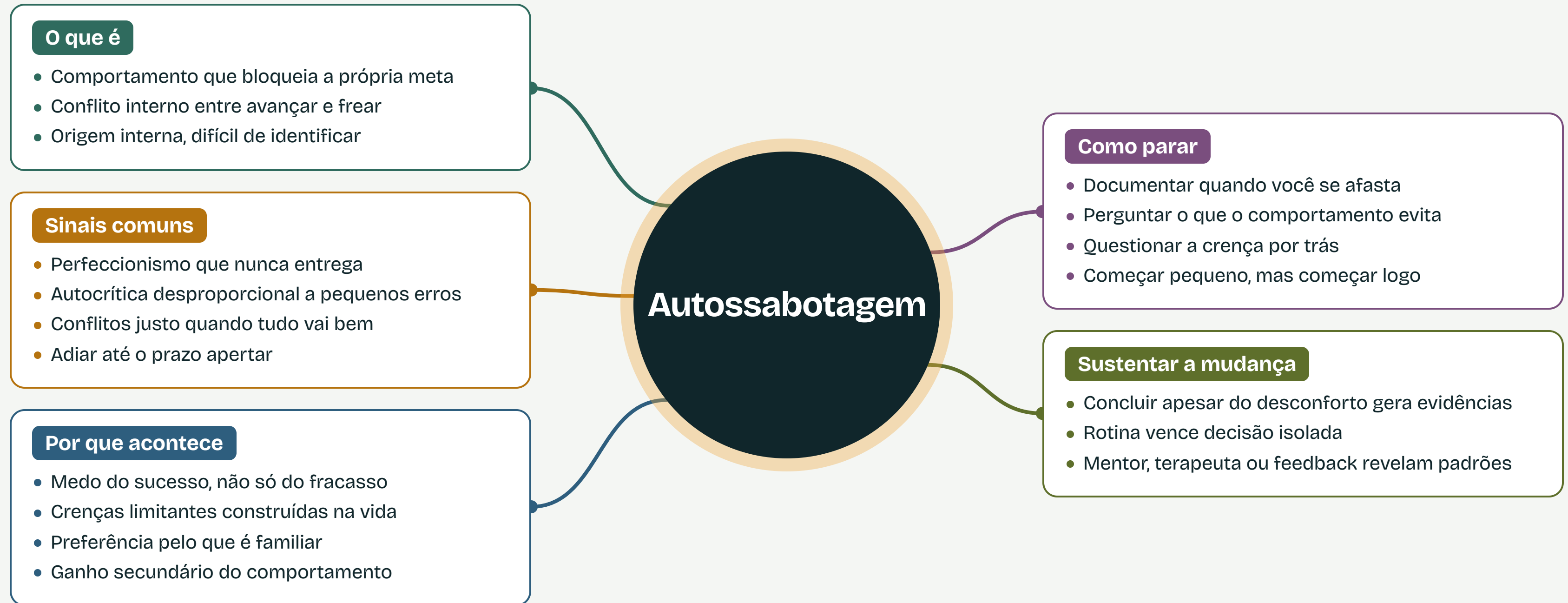


Autossabotagem: por que você trava e como parar



Plano de ação

1

Anote quando e onde você se afasta da meta

2

Pergunte o que você evita sentir ao adiar

3

Questione de onde vem a crença por trás do padrão

4

Comece pequeno e conclua algo, mesmo com desconforto

5

Busque um mentor, terapeuta ou feedback estruturado

Para guardar

Autossabotagem não é falta de força de vontade: é proteção mal calibrada que cede com novos hábitos.

Autor: **Vagner Soares**

Artes gráficas: **Yago Soares**

vagnersoares.com.br