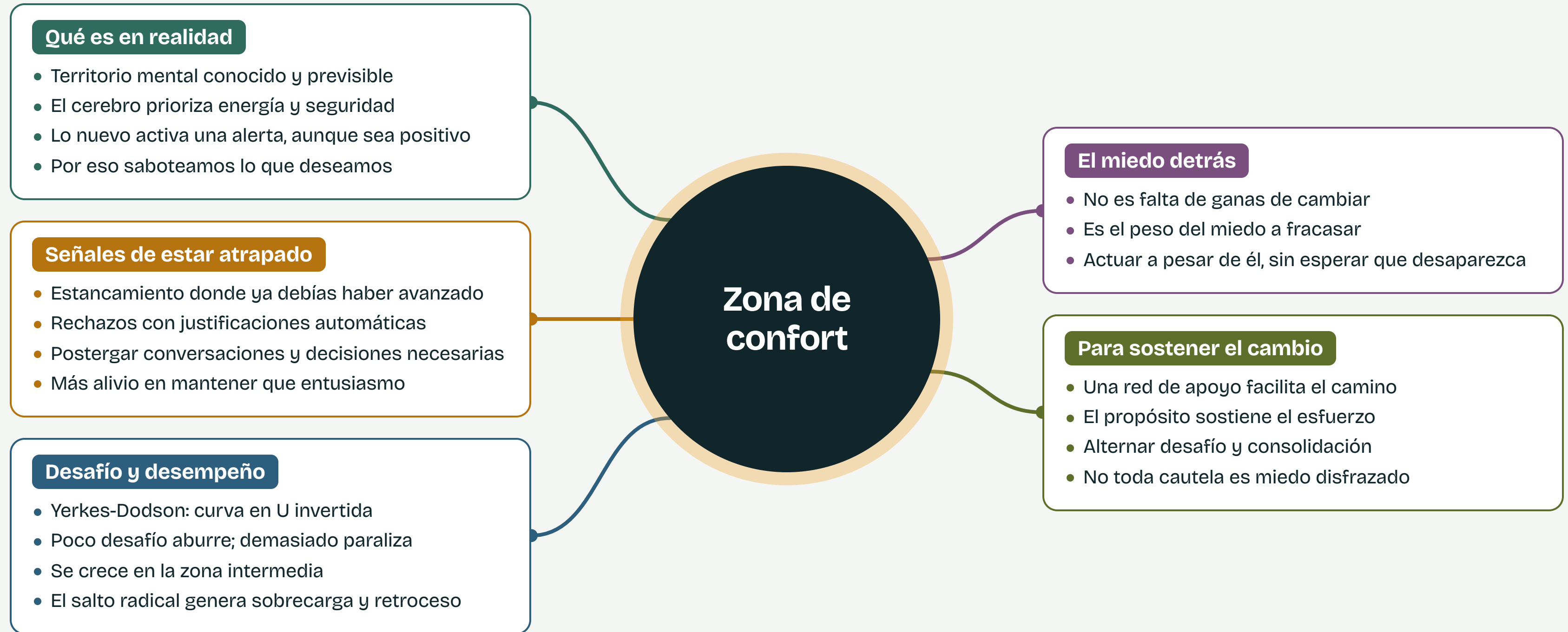


Zona de confort: cómo salir sin autosabotearte



Plan de acción

1

Conecta el cambio con un propósito claro

2

Cuestiona creencias como 'mejor no arriesgarse'

3

Da pasos calculados, no saltos

4

Nombra la incomodidad sin dejar que te guíe

5

Aumenta la frecuencia de pequeñas exposiciones

Para recordar

Salir de la zona de confort es expandirse poco a poco, no dar un salto que lleve a la recaída.

Autor: **Vagner Soares**

Artes gráficas: **Yago Soares**

vagnersoares.com.br