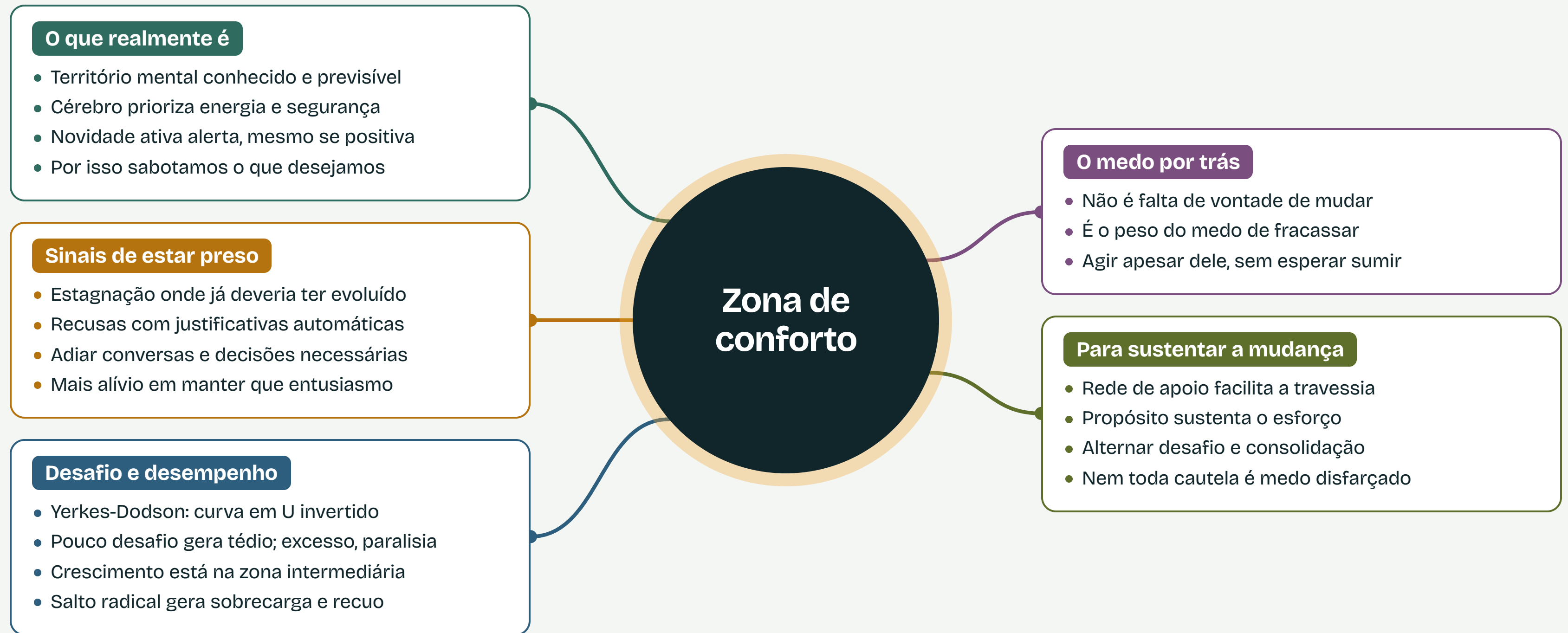


Zona de conforto: como sair dela sem se sabotar



Plano de ação

1

Conecte a mudança a um propósito claro

2

Questione crenças como 'é melhor não arriscar'

3

Dê passos calculados, não saltos

4

Nomeie o desconforto sem se deixar guiar por ele

5

Aumente a frequência de pequenas exposições

Para guardar

Sair da zona de conforto é expandir aos poucos, não dar um salto que leva à recaída.

Autor: **Vagner Soares**

Artes gráficas: **Yago Soares**

vagnersoares.com.br