



Educación Para la Vida

Cómo dejar de sabotearte (aunque sabes lo que tienes que hacer)

No necesitas más motivación. Necesitas entender tu mente.

Si estás leyendo esto... probablemente ya sabes lo que tienes que hacer.
Sabes qué decisiones te harían bien.
Sabes qué deberías cambiar.

Y aun así... no lo haces.

No es falta de disciplina.
No es falta de ganas.
Es algo más profundo.

Y si no lo entiendes... vas a seguir repitiendo lo mismo.

Nadie nos enseñó a entender nuestra mente.
Nos enseñaron a hacer, a reaccionar, a cumplir.

Pero no a observar.

Intentas cambiar lo que haces... sin entender por qué lo haces.

Crees que necesitas más disciplina.

Más fuerza de voluntad.

Más motivación.

Pero la motivación es inestable.

Hoy está... mañana no.

Y cuando desaparece... vuelves a lo mismo.

Tu mente no busca lo mejor para ti.

Busca lo conocido.

Por eso sabes lo que tienes que hacer... pero haces lo que siempre has hecho.

Antes de cambiar tu vida... tienes que aprender a observarla.

Sin juicio. Sin prisa.

Porque no puedes cambiar algo que no entiendes.

Ejercicio:

Cuando sientas que vas a procrastinar... detente.

Pregúntate:

¿Qué estoy evitando realmente?

¿Qué estoy sintiendo ahora mismo?

No lo cambies. Solo obsérvalo.

No necesitas controlarte más.

Necesitas entenderte mejor.

Cuando entiendes lo que te pasa... dejas de luchar contigo.

Si esto resonó contigo... es porque buscas cambiar de verdad.

Creé un programa donde trabajo esto paso a paso.

🌐 Dirige tu vida | Formación para la vida real

Este no es el final.

Es el momento donde empiezas a verte diferente.
Y cuando te ves diferente... empiezas a vivir diferente.

Felipe Mantilla
Director EPV
Mantillagroup2021@gmail.com