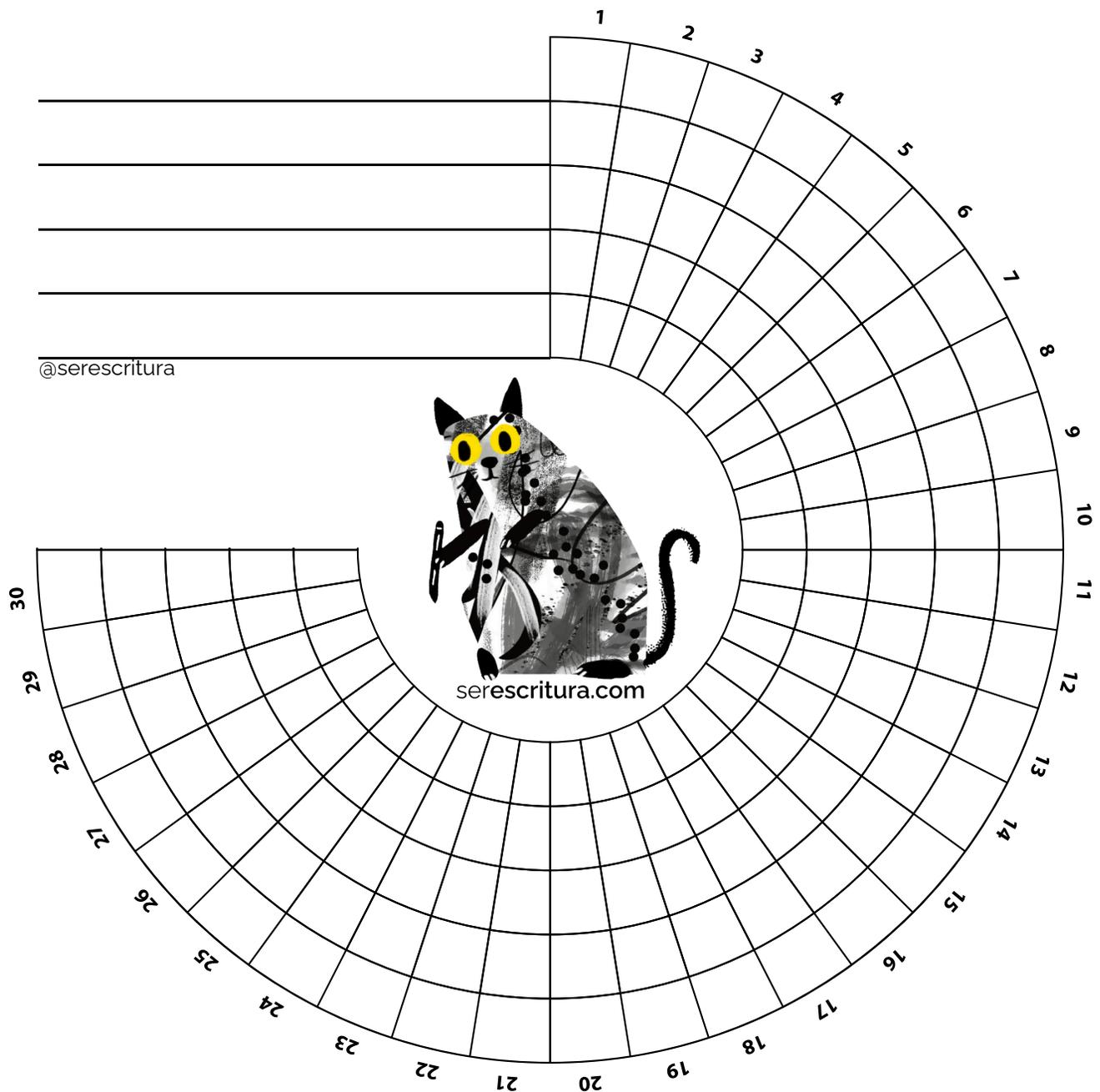


Abril, 2025



La manera más efectiva de cambiar tus hábitos consiste en enfocarte no en lo que quieres lograr sino en la persona en quien te quieres convertir.
—James Clear, *Hábitos atómicos*