



# UN NUEVO hábito



Lo que más me ha costado de implantar este nuevo hábito ha sido:

---

---

---



Los beneficios de haberlo introducido han sido:

---

---

---

¿Qué he aprendido de este nuevo hábito? ¿Me apetece mantenerlo? ¿Qué necesito para hacerlo en pequeños pasos?