MENTE · LECTURA

Atomic Habits

JAMES CLEAR · 2018 · LEÍDO EN 2026

Un método práctico para construir buenos hábitos y romper los malos a partir de cambios pequeños y sostenibles.

> *Crecer no es cumplir metas, es tener un sistema que te hace 1% mejor cada día.*

MI NOTA

El libro que inició mi estructura de hábitos y marcó un antes y un después en cómo pienso el progreso. Me hizo ver que crecer no se trata de cumplir objetivos ni de tener metas, sino de tener un sistema lo suficientemente bueno como para mantenerte en crecimiento constante, uno que te hace 1% mejor cada día.

Aquí empieza el preámbulo de esta página, y de toda esta historia de alcanzar tu mejor versión con simples hábitos diarios.

— PATO FLORES