

CUERPO Y ALMA EN CALMA



UN VIAJE DE 90 DÍAS DE AMOR PROPIO Y ATENCIÓN PLENA

Bloom



Nutre tu cuerpo, suaviza tu mente, florece a tu ritmo

90
DÍAS



Este planner pertenece a



MI NOMBRE

FECHA DE INICIO

POR QUÉ EMPIEZO

Que estas páginas guarden tus sueños, tus pensamientos sinceros y cada hermoso paso de tu florecer.

Bienvenida a Bloom



Un espacio amable para reconectar con tu cuerpo, tus emociones y tu mundo interior.



1

Baja el ritmo

Haz espacio para unos minutos de calma y observa lo que está presente.

2

Escucha hacia dentro

Deja que tus emociones y necesidades sean guías, no juicios.

3

Crece con cuidado

Construye hábitos de apoyo con ternura, honestidad y constancia.

Aquí no hay perfección, solo presencia, compasión y progreso.