



Reconectar CON VOS

7 días de hábitos conscientes para
equilibrar tu día a día.



Alma
en Vuelo

RECONECTAR con vos

**7 días de hábitos conscientes
para equilibrar tu día a día.**

También nos pasó y nos pasa, ¡por eso te entendemos! Sentir que la rutina nos pasa por encima, que queremos cuidarnos más pero no sabemos por dónde empezar. *Esta guía nace desde la experiencia de volver, una y otra vez, a lo esencial: hábitos simples, amorosos y conscientes que nos reconnection con nosotras mismas y con lo que de verdad importa.*

Durante 7 días te invitamos a probar este camino: **paso a paso**, alcanzable y lleno de intención. No se trata de perfección, sino de volver a vos, de a poco.



SOMOS

Alma en Vuelo

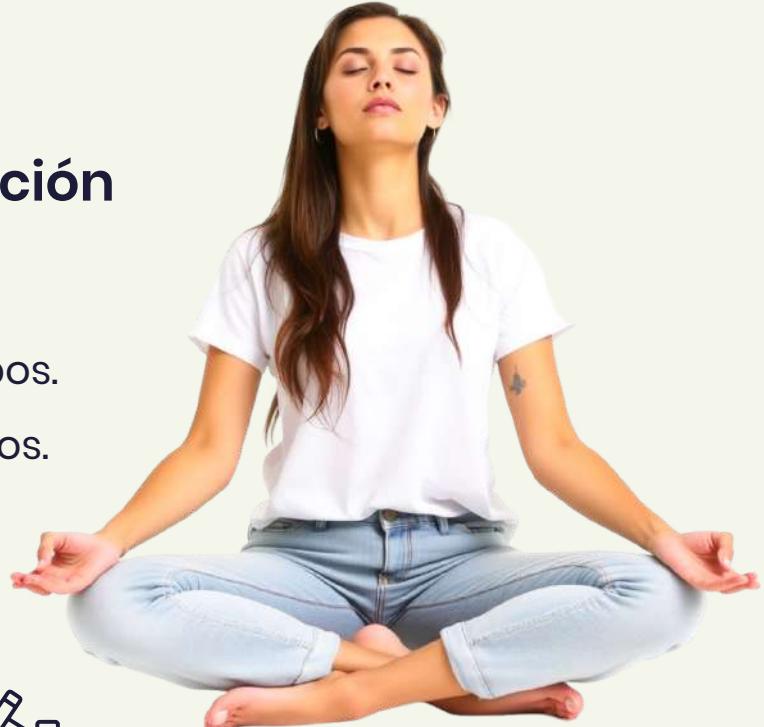
Acompañamos a mujeres a transformar su estilo de vida incorporando hábitos saludables desde un enfoque amoroso, consciente e integrador.

Trabajamos cuerpo, mente, emociones y alma con herramientas prácticas y profundas que te ayudan a sostener en el tiempo una vida con mayor conexión, bienestar y disfrute.

Ejercicio inicial de **CONEXIÓN**

Micro práctica de respiración

1. Cerrá los ojos.
 2. Inhalá profundo en 4 tiempos.
 3. Sostené el aire por 2 tiempos.
 4. Exhalá en 6 tiempos.
 5. Repetí 3 veces.



Reflexión escrita breve

"¿Cómo estoy hoy? ¿Qué es lo que más estoy necesitando en este momento de mi vida?"

Preguntas disparadoras para elegir hábitos

Preguntas guía

- 1. ¿Qué hábito siento que mi cuerpo me está pidiendo?**
 - 2. ¿Qué hábito le daría más calma a mi día?**
 - 3. ¿Qué hábito me conecta con lo que quiero vivir?**



Escribí entre 1 y 3 hábitos simples y amorosos que quieras sostener por 7 días.

Algunas ideas:



1. Tomar 2 vasos de agua al despertar.
 2. Salir a caminar 10 minutos.
 3. Apagar pantallas 30 min antes de dormir.
 4. Escribir una gratitud diaria.
 5. Meditar 5 minutos.

Presiona acá



Reflexión final

Al completar los 7 días, respondé:

1. ¿Qué logros me llevo?



2. ¿Qué aprendí de mí en este proceso?



3. ¿Qué hábito quiero sostener después de esta semana?





Gracias por regalarte estos 7 días.
Cada vez que vuelvas a este tracker,
estarás eligiendo volver a vos misma,
con amor y conciencia.

Seguinos en Instagram

[@somosalmaenvuelo](https://www.instagram.com/somosalmaenvuelo)