



ALMA BOHEMIA

Experiencias OUTFIT

EXPERIENCIA HABITARTE

www.almaboheemia.com.ar





Esta guía fue creada como una pausa consciente para que puedas volver a vos. Un recorrido para acompañarte a **habitar tu cuerpo, tu energía presente y tu forma de estar hoy en el mundo.**

Esta guía incluye:

- Toma de conciencia (Mindfulness)
- Coaching de Imagen con preguntas disparadoras
- Acción consciente a través del vestir
- Bitácora de reflexión
- Link para explorar la cápsula en Tienda ALMA



ALMA BOHEMIA

Experiencias OUTFIT



Te reconociste en este mood.
Tal vez sentiste que estás corriendo todo el día,
que te cuesta encontrarte con vos misma, o que
hay partes de tu deseo que están dormidas.
Este es tu punto de partida.

La Experiencia HabitarTE te propone un
pequeño viaje de reconexión.
Un gesto amable hacia tu cuerpo,
tu energía, tu presente.

Un recorrido para que puedas empezar a
habitarTE con más conciencia, desde lo sutil,
desde el sentir.

Vamos a transitar juntas este camino para
trascender, poco a poco, los dolores cotidianos
y dar lugar a nuevas formas de estar.

ALMA BOHEMIA

Experiencias OUTFIT

Toma de consciencia

Mindful Outfit

Buscá un lugar tranquilo.

Sentate cómoda, cerrá los ojos y tomá tres respiraciones profundas.

Observá tu cuerpo... ¿cómo estás hoy?
Llevá tus manos al abdomen y preguntate:

- ¿Dónde siento más tensión?
- ¿Qué parte de mí necesita abrigo hoy?

Llevá tus manos a la frente y preguntate:

- ¿Cómo está mi mente en este momento, calma, agitada?

Llevá tus manos al corazón y preguntate:

- ¿Qué emociones me habitan en este momento?
Puedo identificarlas?

Quedate unos instantes instalada en ese espacio de consciencia solo observando sin juicios.

Cuando lo sientas oportuno volvé a abrir tus ojos, y a encontrarte nuevamente con el espacio que te rodea,

Coaching de Imagen

Desde ese estado de presencia que lograste a partir del momento Mindful te invito a que te respondas las siguientes preguntas, con honestidad y mucho amor, trata de no pasarlas por el filtro de la mente.. Senti la respuesta...deja que baje.

- ¿Qué estado interno estoy habitando hoy?
- ¿Qué emociones quiero acompañar con mi outfit?
- ¿Qué me gustaría sentir en mi cuerpo al vestirme hoy?
 - ¿Qué prenda me ayuda hoy a volver a mí?

Laboratorio ALMA

Acción Consciente

En este paso te invito a que te acerques a tu guardarropa te encuentres visualmente con él, y desde el descubrimiento y las respuestas a tus preguntas elegi alguna prenda, un accesorio, que sientas que te acompaña en la mujer que hoy estas siendo.

Ingresá al **Laboratorio ALMA** para ver la selección de prendas que acompañan este mood.

[Click Here!](#)

ALMA BOHEMIA
Experiencias OUTFIT

HabitarTE no es un destino, es una camino.

Es volver a vos, aunque sea por un momento al día.

Es permitirte sentir, ajustar, elegir distinto.

La mujer que se habita no es perfecta. Es consciente. Se escucha. Se abraza.

Gracias por regalarte esta experiencia.

Nos encontramos en cada prenda, en cada mood, en cada paso de este viaje que es volver a casa.

Vero 

ALMA BOHEMIA
Experiencias OUTFIT