



Bloom routine

Una guía práctica para convertir una
rutina en un hábito.

Espero que sea de tu ayuda.

Fecha: / / .

Mis 5 pasos de bloom

1. Hoy voy a dedicar...

☐ 5 min ☐ 10 min ☐ 15 min ☐ min

2. Conectar con el presente/Calma.

☐

3. Escuchar al cuerpo. A veces, moverse también es una forma de meditar.

☐

4. Escribir mis pensamientos y emociones.

☐

5. Desayunar consiente.

☐

Frase o intención del día:
