



COLECCIÓN MI CASA BONITA

Pequeños rituales *para volver a casa*

IDEAS Y PEQUEÑOS GESTOS PARA TRANSFORMAR EL
FINAL DEL DÍA EN UN MOMENTO DE CALMA Y
BIENESTAR

—paʒ—



RESPIRACIÓN
Y CALMA



BIENESTAR
EN TU HOGAR



INTENCIÓN
Y GRATITUD

VOLVER A CASA *es volver a vos*

No hace falta que todo esté perfecto.

A veces, un pequeño gesto es suficiente para transformar cómo se siente un espacio... y también cómo nos sentimos nosotros.



Este ritual es una invitación a regalarte unos minutos para volver, de verdad, a casa.

¿SABÍAS QUE...?

- ✓ La luz influye en cómo percibimos un espacio. Una iluminación cálida genera sensación de descanso y confort.
- ✓ Dedicar unos minutos a ordenar un pequeño espacio puede ayudarnos a sentir más claridad mental y tranquilidad.

1 PREPARÁ TU RINCÓN

-  Abrí una ventana unos minutos.
-  Guardá el celular.
-  Encendé una luz cálida.
-  Prepará un mate, un té o un café.
-  Buscá una manta que te abrace.
-  Elegí un aroma que disfrutes.

2 DOS MINUTOS PARA BAJAR EL RITMO

-  Inhalá durante 4 segundos.
-  Sostené 2 segundos.
-  Exhalá en 6 segundos.
-  Repetí 5 veces

Respirá profundo. Tu casa puede esperar. Vos también podés.

HOY QUIERO DEJAR
AFUERA...

HOY QUIERO LLEVAR
CONMIGO...

ALGO LINDO QUE PASÓ
HOY FUE...

No siempre podemos elegir cómo es nuestro día.
Pero sí podemos elegir como queremos recibir la noche.

Este es un pequeño obsequio de Mi Casa Bonita Deco. Gracias por abrirnos la puerta de tu hogar. Ojalá estas páginas te inspiren a crear momentos que abracen, reconforten y hagan más bonito tu día.



En Instagram:
@micasabonita.deco