



Verónica Blume, la mujer que dejó una brillante carrera en la moda para reencontrarse

## Descripción

**Flor de veronica** Ella es mucho más que una mujer hermosa. La **Modelo ex**, 43 años, tiene **recién inventado** completamente ella misma y enfocada en el ahora **otros también encuentran el equilibrio**, una paz que le llegó después de dejar la moda y cambiar sus días.

Verónica es de nacionalidad alemana y tiene sangre uruguaya (por parte de madre). En los últimos años se ha centrado en el yoga y la meditación. Estas disciplinas la impulsaron a abrir su centro de yoga en 2015. **El garaje**, en Barcelona, ??actualmente cerrado temporalmente.

Personas como Verónica Blume, que están en paz consigo mismas y conectadas consigo mismas y con el mundo, **Suelen ponerse cosas buenas cuando las necesitan** y eso es exactamente lo que le sucedió: poco después de que ella detuviera su medio **recibió una llamada de Grupo Planeta** tenerla en un proyecto muy especial.

Verónica Blume en un evento

Verónica Blume en un evento

“**El proyecto me atrapó en el mejor momento.** Recuerdo que era el 28 de febrero y mi centro de yoga acababa de cerrar. Estaba listo para un cambio y solo dos semanas después el mundo estaba paralizado por la contención. En ese momento, quería dar clases gratis. [a través de mi perfil de Instagram](#). Y fue emocionante ver cuántas personas, gracias al yoga, convirtieron un momento de dificultad en un momento de oportunidad, como lo hice yo. Esa llamada llegó justo en ese momento **Me dio la oportunidad de participar en un proceso creativo y acercar a más personas a la meditación y el yoga.**“, Asegura Verónica con su voz lenta y dulce *Vozpópuli*.

## Verónica Blume: “El yoga y la meditación son mi apoyo y mi fuente de inspiración”

El proyecto del que estamos hablando es [Habilidad de Diana](#), una aplicación de Alexa de **meditación** Y. *Consciencia* Voz liderada por expertos y creada por Grupo Planeta y Amazon. Diana tiene **70 meditaciones**, 26 ruidos de meditación y cuatro ruidos de la naturaleza, todos resumidos en nueve bloques que van desde la introducción a la meditación, relajación, meditaciones de estrés y aprender a vivir las emociones y quiénes son. **guiado por varios expertos**, a continuación es **Flor de veronica**.

En momentos de miedo, estrés, inseguridad ... esto es más necesario que nunca por la situación que provoca el covid-19 **Aprendamos a relajarnos, a escucharnos a nosotros mismos y a conectarnos con nosotros mismos..** Quizás esta aplicación llegue en el mejor momento. Especialmente para que un malestar particular no se generalice ni persista en el tiempo.

Flor de veronica

Image not found or type unknown

Flor de veronica

En este sentido y de acuerdo con el avance de los resultados de la *Estudio paneuropeo de salud mental AXA*,

El 34% de los españoles cree que **Tu estado de ánimo es “malo” o “muy malo”** en comparación con el 8% que lo creía antes de la pandemia. Un estado del que solo podemos salir por nuestra cuenta, y tal vez es hora de abordar el yoga y la meditación porque todos los que practican ambas disciplinas afirman ser mucho más felices ahora.

Este también es el caso de Verónica Blume.

**PREGUNTA. ¿Qué significan para ti el yoga y la meditación y cómo te transformaron?**

RESPUESTA. Llegaste a mi vida hace 18 años y me cambiaste por completo. Es mi paz. Lo practico todos los días. Es una forma de cultivar una mente más tranquila, más neutral y equilibrada ... Es una forma de respetar el cuerpo desde una conciencia completamente diferente. Podría decir que son indudablemente **mi mayor apoyo y fuente de inspiración.**

**P. Siento que todavía hay mucho desconocimiento sobre estas disciplinas en la actualidad, especialmente en España. ¿Estás de acuerdo?**

R. Es cierto que al principio éramos muy pocos, pero ahora que estamos mucho más conectados con otras partes del mundo se está convirtiendo en una herramienta muy conocida y practicada. Viene de la India, pero es perfectamente compatible y necesario en el mundo occidental.

**Pregunta: ¿Cómo pueden ayudar a las personas la práctica del yoga y la meditación?**

R. Es de gran ayuda. Te ayuda a llegar a un concepto de totalidad. Pensamos erróneamente que las mayores alegrías de la vida vienen de fuera: de comprar una cosa u otra, de enamorarse ... pero no es así, vienen de ellos mismos. Si tuviéramos que aprender a meditar desde pequeños, estaríamos mucho más conscientes de nuestras relaciones (con nosotros mismos y con los demás) y las mejoraríamos significativamente.

**Pregunta: ¿Crees que hay un desconocimiento sobre la inteligencia emocional en España, qué dices de la autoconciencia?**

R. De nuestra historia y formación se desprende que la tarea de la inteligencia emocional no estaba “puesta en el programa”, pero es cierto que cada vez hay más conocimiento sobre lo que sucede con el yoga o la meditación que ahora. Casi todo el mundo con quien podemos conectar. con disciplinas de la India o de cualquier otro rincón del planeta.

**Pregunta: ¿Cuántas veces al día practica yoga y cuánto se recomienda?**

R. Una vez al día, tan pronto como me despierto. Duermo muy poco y lo hago antes de que salga el sol. Me gusta empezar el día cuando el mundo todavía duerme. Sin embargo, el yoga se puede hacer a cualquier hora del día: al final para descansar y desconectar, cuando comes como yo, a la mitad del día para recargar pilas y hacer una pausa ...

**Pregunta: ¿Cuándo ves los resultados de la práctica del yoga y la meditación?**

R. Cada uno tiene sus ritmos diferentes, hay gente que viene a una clase y en ese vínculo de primer grado y se enamora, hay gente que viene y no vuelve por un par de semanas. Pero lo que pasa en

todos los casos es que si empiezas una vez a la semana y te comprometes a ir a una clase, verás los resultados por ti mismo.

Expertos en habilidades de Diana

Image not found or type unknown

Expertos en habilidades de Diana

## **Verónica Blume, la mujer que dejó una brillante carrera en la moda para seguir su propio camino**

Con su **Facciones angelicales** Con sus ojos azul claro y cabello rubio platino, no es de extrañar que fuera Veronica Blume. **uno de los “top models” más famosos durante años.** Cuando era adolescente, firmó con la agencia Ford y estableció una base en Nueva York que apenas podía caminar porque “vivía en una maleta”.

Si los conoces un poco, puedes decir **La moda y la forma de ver la vida de Verónica no casan** absolutamente. Una experiencia que ahora parece lejana y no se arrepiente.

“**Mi experiencia en el mundo de la moda me hizo apreciar lo que tengo ahora** de una manera que no habría sucedido sin ella. Todas las etapas son perfectas, no sé si volvería a hacer lo mismo, no tengo absolutamente nada de qué arrepentirme. También es cierto que la forma en que modelé me llevó a tener una relación diferente con el cuerpo desde dentro. **Sentí presión**“nos confiesa.

**Pregunta: ¿Qué tipo de presión?**

R. Sentí la presión de ser perfecta. Los modelos son ejemplares, siempre tienen que ser perfectos. Una modelo siempre recibe muchas miradas (y no es mi cosa favorita en el mundo) y luego la presión del aspecto más práctico (siempre viajando, sola, no te puedes comprometer con nada ni con nadie, ni siquiera contigo mismo).

Verónica Blume, 1996 en Nueva York



Verónica Blume, 1996 en Nueva York

**Estudiante: Además de eso, ¿cómo te cuidas en relación a la comida? Leí que no comes carne roja.**

R. Sí, dejé de comer carne roja hace años. Bueno, yo tomo **muchas verduras, cereales, frutos secos, proteínas...** La práctica del yoga también te hace comer de manera diferente. A medida que aprende a escuchar a su cuerpo, está comiendo conscientemente. Por ejemplo, cuando cenó pizza, es obvio que no me siento así en la esterilla de yoga al día siguiente (risas).

**P. ¿Y bebes té o infusiones?**

R. Mucha, mucha agua caliente. Mi infusión favorita es el jengibre con limón.

**P. ¿Y el café?**

R. Sí, un poco, pero no me enorgullece, pero me gusta mucho (risas). Es cierto que nos ilusiona, pero me sirve y me hace bien.

**P. Y en términos de belleza, ¿cuál es tu rutina y lo esencial?**

R. Con la restricción descubrí Rindana, una marca vegana, natural y con un alto grado de sostenibilidad en los ingredientes. Y mi rutina no tiene secretos: me limpio la cara por la mañana y por la noche y uso mascarillas con productos naturales unas dos veces por semana.

**P. ¿Y el cabello?**

R. Utilizo champú natural y de vez en cuando me aplico aceite de coco o algo similar en el cabello y duermo con él toda la noche.

## **Un momento feliz en su vida, con su novio y su hijo.**

**Flor de veronica** es una de las pocas personas concienzudas que tienen una imagen pública y que **Se esfuerzan por hacer que el mundo sea un poco mejor.** y traer disciplinas que nos ayuden a ser más felices con nosotros mismos y con el medio ambiente.

La pandemia de coronavirus significó un antes y un después para todos, una época en la que nos vimos **obligados a mirarnos a nosotros mismos** y repensar quiénes somos y hacia dónde vamos.

Soy feliz en casa, en chándal, bebiendo infusiones y trabajando, escuchando música y estando con mi familia. Es un momento muy productivo para mi

Una etapa difícil, pero también trajo cosas buenas, como sucedió con nuestra entrevistada que vive con su novio y un hijo de 17 años de una relación anterior: “Todos somos muy buenos, rodeados de naturaleza. La verdad es **Soy feliz en casa, en chándal todo el día, bebiendo infusiones y trabajando.**, escuchaba música (ahora pensaba que yo era un pianista alemán) y estaba con mi familia. Ha sido un momento muy productivo para mí “, nos cuenta antes de agregar con entusiasmo. **está escribiendo un libro que pronto verá la luz.** Y seguro que le irá bien, como todo lo demás, porque estas personas son así, lo atraen.

#### **Fecha de creación**

abril 2021