**BITÁCORA DE PRÁCTICAS DE MEDITACIÓN // MÓDULO** \_\_ **// SEMANA** \_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **HORA** | **TIEMPO** | **TIPO DE PRÁCTICA** | **CUÁL FUE TU EXPERIENCIA** | **PRÁCTICA INFORMAL** |
| **SÁBADO** |  |  |  |  |  |
| **DOMINGO** |  |  |  |  |  |
| **LUNES** |  |  |  |  |  |
| **MARTES** |  |  |  |  |  |
| **MIÉRCOLES** |  |  |  |  |  |
| **JUEVES** |  |  |  |  |  |
| **VIERNES** |  |  |  |  |  |

**TABLA DE EVENTOS AGRADABLES // MÓDULO** \_\_ **// SEMANA** \_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **¿CUÁL FUE TU EXPERIENCIA?** | **¿ESTABAS CONSCIENTE DE LOS SENTIMIENTOS AGRADABLES MIENTRAS ESTOS OCURRÍAN?** | **¿CÓMO SE SENTÍA TU CUERPO DURANTE LA EXPERIENCIA?** | **¿QUÉ ESTADO DE ÁNIMO (SENTIMIENTOS Y PENSAMIENTOS) ACOMPAÑARON ESTE EVENTO?** | **¿QUÉ PENSAMIENTOS VIENEN A TU MENTE AL ESCRIBIR SOBRE ESTE EVENTO?** |
| **SÁBADO** |  |  |  |  |  |
| **DOMINGO** |  |  |  |  |  |
| **LUNES** |  |  |  |  |  |
| **MARTES** |  |  |  |  |  |
| **MIÉRCOLES** |  |  |  |  |  |
| **JUEVES** |  |  |  |  |  |
| **VIERNES** |  |  |  |  |  |

**TABLA DE EVENTOS DESAGRADABLES // MÓDULO** \_\_ **// SEMANA** \_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **¿CUÁL FUE TU EXPERIENCIA?** | **¿ESTABAS CONSCIENTE DE LOS SENTIMIENTOS DESAGRADABLES MIENTRAS ESTOS OCURRÍAN?** | **¿CÓMO SE SENTÍA TU CUERPO DURANTE LA EXPERIENCIA?** | **¿QUÉ ESTADO DE ÁNIMO (SENTIMIENTOS Y PENSAMIENTOS) ACOMPAÑARON ESTE EVENTO?** | **¿QUÉ PENSAMIENTOS VIENEN A TU MENTE AL ESCRIBIR SOBRE ESTE EVENTO?** |
| **SÁBADO** |  |  |  |  |  |
| **DOMINGO** |  |  |  |  |  |
| **LUNES** |  |  |  |  |  |
| **MARTES** |  |  |  |  |  |
| **MIÉRCOLES** |  |  |  |  |  |
| **JUEVES** |  |  |  |  |  |
| **VIERNES** |  |  |  |  |  |