

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					

