

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

	HORA	TIEMPO	TIPO DE PRÁCTICA	CUÁL FUE TU EXPERIENCIA	PRÁCTICA INFORMAL
<b>SÁBADO</b>					
<b>DOMINGO</b>					
<b>LUNES</b>					
<b>MARTES</b>					
<b>MIÉRCOLES</b>					
<b>JUEVES</b>					
<b>VIERNES</b>					

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

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

**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?
<b>SÁBADO</b>					
<b>DOMINGO</b>					
<b>LUNES</b>					
<b>MARTES</b>					
<b>MIÉRCOLES</b>					
<b>JUEVES</b>					
<b>VIERNES</b>					

