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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **HORA** | **TIEMPO** | **TIPO DE PRÁCTICA** | **CUÁL FUE TU EXPERIENCIA** | **PRÁCTICA INFORMAL** | **TRES COSAS POR LAS QUE ESTOY AGRADECIDO HOY** | **ACTO DE GENEROSIDAD DEL DÍA** |
| **SÁBADO** |  |  |  |  |  |  |  |
| **DOMINGO** |  |  |  |  |  |  |  |
| **LUNES** |  |  |  |  |  |  |  |
| **MARTES** |  |  |  |  |  |  |  |
| **MIÉRCOLES** |  |  |  |  |  |  |  |
| **JUEVES** |  |  |  |  |  |  |  |
| **VIERNES** |  |  |  |  |  |  |  |