

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							