

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