**Bitácora de PRÁCTICAS DE MEDITACIÓN**

**Módulo: \_\_\_\_\_\_ Semana: \_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Hora** | **Tiempo** | **Tipo de práctica** | **¿Cuál fue tu experiencia?** | **Práctica informal** | **3 cosas por las que hoy estoy agradecido** | **Acto de generosidad del día** |
| *Lun* |  |  |  |  |  |  |  |
| *Mar* |  |  |  |  |  |  |  |
| *Mie* |  |  |  |  |  |  |  |
| *Jue* |  |  |  |  |  |  |  |
| *Vie* |  |  |  |  |  |  |  |
| *Sab* |  |  |  |  |  |  |  |
| *Dom* |  |  |  |  |  |  |  |

**Tabla de eventos AGRADABLES (opcional)**

**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?** |
| *Lun* |  |  |  |  |  |
| *Mar* |  |  |  |  |  |
| *Mie* |  |  |  |  |  |
| *Jue* |  |  |  |  |  |
| *Vie* |  |  |  |  |  |
| *Sab* |  |  |  |  |  |
| *Dom* |  |  |  |  |  |

**Tabla de eventos DESAGRADABLES (opcional)**

**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?** |
| *Lun* |  |  |  |  |  |
| *Mar* |  |  |  |  |  |
| *Mie* |  |  |  |  |  |
| *Jue* |  |  |  |  |  |
| *Vie* |  |  |  |  |  |
| *Sab* |  |  |  |  |  |
| *Dom* |  |  |  |  |  |