

FECHA:

| | MEDITACIÓN FORMAL 1: CONCENTRACIÓN: pensamientos y estado emocional que surge antes, durante y después de la práctica |
|---------------------------|--|
| Lunes Hora: | |
| Martes Hora: | |
| Miércoles Hora: | |
| Jueves: Hora: | |
| Viernes Hora: | |
| Sábado Hora: | |
| Domingo Hora: | |