

FECHA:

	Práctica/s	Práctica Cotidiana: pensamientos, impulsos y sensaciones que surgen antes, durante y después de la práctica/Reflexiones
Lunes Hora:		
Martes Hora:		
Miércoles Hora:		
Jueves Hora:		
Viernes Hora:		
Sábado Hora:		
Domingo Hora:		

SEMANA 3 y 4

Practica cotidiana de atención plena:

Durante estas **2 semanas elige una actividad para realizarla con atención plena**, tal y como se indica en la teoría. Puede ser una actividad de entre las que propongo en la teoría u otra distinta.

En principio, lo mejor es elegir cada semana 1 actividad (no importa si las dos semanas es la misma) para ir acostumbrándote a realizar al menos una actividad durante el día con plena atención. De todos modos, no pasa nada si en una semana eliges dos actividades para realizar de forma plena y las alternas.