

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 5 y 6

#### Practica cotidiana de atención plena:

Durante estas **2 semanas elige DOS actividades para realizarla con atención plena**, tal y como se indica en la teoría. Pueden ser actividades de entre las que propongo en la teoría o distintas.

Lo ideal es que cada semana tengas dos actividades para realizar con atención plena, a la semana siguiente puedes cambiarlas o mantener una o las dos de ellas.