

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 7

Practica cotidiana de atención plena:

Durante esta **semana 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.

Práctica cotidiana de amor compasivo:

Durante esta semana, una de las dos actividades que elijas para realizar con atención plena, practícala además con amor compasivo, tal y como se explica en la teoría.

Puedes elegir una actividad distinta para realizar con amor compasivo.