

HOJA DE REGISTRO DE LAS PRÁCTICAS DEL CBOL de Atención Plena MÓDULO 5

Imprime estas hojas en papel y úsalas como apoyo para los registros en el día a día, si quieres.
No te olvides de pasar estos registros al CBOL.

	DÍA 1	DÍA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
Meditación sedente mañana (30 min)							
Meditación sedente tarde (30 min)							
Meditación prácticas coadyuvantes (30 min)							