

Calendario Semanal

Objetivo a lograr en esta semana _____

Día	Meditación	3 minutos de respiración amable	Comentarios
1	Si / No	Si / No	
2	Si / No	Si / No	
3	Si / No	Si / No	
4	Si / No	Si / No	
5	Si / No	Si / No	
6	Si / No	Si / No	
7	Si / No	Si / No	

Práctica Informal: _____