

Calendario Semanal

Caminata consciente, ¿qué ruta tomaré? _____

Reducción de estímulos _____

Hábito de cuidado al cuerpo _____

Escaneo corporal _____

Día	Caminata Consciente	Reducción de estímulos	Cuidado al cuerpo	Escaneo corporal
1	Si / No	Si / No	Si / No	Si / No
2	Si / No	Si / No	Si / No	Si / No
3	Si / No	Si / No	Si / No	Si / No
4	Si / No	Si / No	Si / No	Si / No
5	Si / No	Si / No	Si / No	Si / No
6	Si / No	Si / No	Si / No	Si / No
7	Si / No	Si / No	Si / No	Si / No

Reflexiones al final de la semana:
