

## Calendario Semanal

¿Por qué quiero aprender a meditar?

---



---

Día	Meditación	Hábito sano	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	

1 hábito sano

---

3 Acciones para apoyar a mi intención de meditar:

---

Logrado

---

Logrado

---

Logrado