

PRÁCTICA DE MINDFULNESS

MIS PRIMEROS 21 DÍAS

DIAS	FECHA	HORA	TIEMPO	SENSACIONES/ PENSAMIENTOS	DIFICULTADES
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					