**DIARIO EMOCIONAL.SEGUIMIENTO MEDITACIÓN**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **REPLEXIONES SOBRE LOS PRIMEROS QUINCE DÍAS** | | | |
|  | | | |
| **DÍA** | **TIEMPO DEDICADO A LA PRÁCTICA** | **TIPO DE PRÁCTICA** | **CONCLUSIONES SOBRE MI EXPERIENCIA EMOCIONAL DIARIA** |
| **17** |  |  |  |
| **18** |  |  |  |
| **19** |  |  |  |
| **20** |  |  |  |
| **21** |  |  |  |
| **22** |  |  |  |
| **23** |  |  |  |
| **24** |  |  |  |
| **25** |  |  |  |
| **26** |  |  |  |
| **27** |  |  |  |
| **28** |  |  |  |
| **29** |  |  |  |
| **30** |  |  |  |

****