



HOJA DE REGISTRO DE PRÁCTICA FORMAL

Nombre-----

Instrucciones: Favor llenar este formulario, siempre que realices algún ejercicio de meditación formal. Conviene comparar los resultados con prácticas anteriores y determinar los avances y cualquier corrección que amerite.

Fecha y práctica formal	Hora y duración	Pensamientos, sentimientos y sensaciones que afloraron durante la práctica y cómo me sentí luego

TOTAL=



HOJA DE REGISTRO DE PRÁCTICA INFORMAL

Nombre -----

Instrucciones: Tómate unos minutos cada día, para registrar por lo menos una práctica de meditación informal.

Fecha	Situación y tipo de práctica	¿Qué sentía antes, durante y después?	¿Qué aprendí?