



Mindfulness - Atención Plena

REGISTRO de PRÁCTICA

Anota en la siguiente tabla la fecha y el tiempo que dedicas al día a tu **práctica de “Respiración Consciente”**

Puedes practicar con o sin audio-guía, buscando un lugar tranquilo donde poder regalarte a ti mismo unos minutos

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
Fecha															
Tiempo Dedicado a la práctica															

Agradece tu dedicación y constancia en la práctica, manteniendo siempre una actitud amable contigo mismo.

