



¡Hola! Me alegra verte iniciando este recorrido, te explicare de que se trata este documento:

El documento consta de dos páginas, en la primera puede observar las instrucciones y en la segunda encontraras el diario.

Este es un diario de prácticas, puedes editarlo en tu computadora o imprimirlo para ir anotando información relevante respecto a las prácticas. El objetivo es aumentar tu **consciencia y comprensión** de tu experiencia, tanto durante la práctica formal como en la vida cotidiana. Es una herramienta para notar patrones, desafíos y aprendizajes.

Aquí te dejo un ejemplo de llenado:

	Lunes
Tipo de Práctica (Ej: Escáner Corporal, Respiración Consciente, Yoga, etc.)	Respiración Consciente
¿Te resultó más útil o desafiante?	Me resulto útil para percibir de otra forma lo que me rodea
¿Qué obstáculos surgieron en tu práctica esta semana?	Conseguir un espacio sin tanto ruido
¿Cómo abordaste estos obstáculos?	Me centré en poner atención en mi respiración
¿Qué descubriste sobre ti mismo o sobre el funcionamiento de tu mente?	Cuando logró prestar atención en una la cosa a la vez puedo encontrar diversas respuestas



Diario de prácticas

Semana: _____

Habilidad : _____

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Tipo de Práctica (Ej: Escáner Corporal, Respiración Consciente, Yoga, etc.)							
¿Te resultó más útil o desafiante?							
¿Qué obstáculos surgieron en tu práctica esta semana?							
¿Cómo abordaste estos obstáculos?							
¿Qué descubriste sobre ti mismo o sobre el funcionamiento de tu mente?							