

Hoja de Registro

Cada día que practiques mindfulness de la respiración, los pensamientos y las emociones, completa el siguiente registro. Hacer un seguimiento de los descubrimientos que surjan con las prácticas te ayudará a incorporar lo que vayas aprendiendo a partir de tu experiencia.

Fecha y Hora	¿Qué he descubierto en mi propia experiencia al hacer esta práctica?