

# Diario de Mindfulness

FECHA:

1

¿Qué practicas realizaste hoy de mindfulness?

---

.....

.....

.....

.....

.....

2

¿Cómo te fue? ¿Lograste? ¿Hay espacio para mejorar?

---

.....

.....

.....

.....

.....

3

Reflexiona en tus pensamientos durante el día,  
¿Cuáles necesitas cuestionar y considerar? ¿Cuál es la verdad?

---

.....

.....

.....

.....

.....

4

Reflexiona en tus comportamientos durante el día  
¿Cuáles necesitas considerar, cambiar o mejorar?  
¿Pudiste haber reaccionado de otra manera?

---

---

---

---

---

5

¿Cuáles fueron tus logros hoy? ¿Qué puedes celebrar?

---

---

---

---

---

---

---

---

---