



THE MINDFUL LAB

a.m.o.r

21 DÍAS

DIARIO DE REGISTRO Y
CHEQUEO

@PEPIABOVIC

SEMANAS 1, 2 Y 3

(imprime 3
copias de
esta hoja)

OBSERVACIÓN DE PENSAMIENTOS Y EMOCIONES

Nota algún pensamiento recurrente en tu día, escríbelo y observa.

¿Es real? ¿Es imaginario? ¿Es hipotético?

Antes de dormir, escribe la Emoción que predominó para ti en el día. Acepta, Reespira.

DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

SEMANA 1, 2 Y 3

(imprime 3
copias de
esta hoja)

M: MEDITACIÓN
A: ALIMENTACIÓN
N: NATURALEZA
MO: MOVIMIENTO
G: GRATITUD: ¿QUÉ
AGRADEZCO DE
HOY?

DÍA 1

M
A
N
MO
G

DÍA 2

M
A
N
MO
G

DÍA 3

M
A
N
MO
G

DÍA 4

M
A
N
MO
G

DÍA 5

M
A
N
MO
G

DÍA 6

M
A
N
MO
G

DÍA 7

M
A
N
MO
G

REFLEXIÓN