

# Mi ejercicio diario de mindfulness



te ayuda a :



desarrollar un hábito de relajación y calma

trabajar la atención plena y poner foco en el momento presente

promover la búsqueda del bienestar emocional en tu vida

identificar los creadores de estrés y rebajar la ansiedad

Busca un rincón donde puedas estar tranquila todos los días para realizar tu ejercicio de atención plena



# Mi ejercicio diario de mindfulness



Fecha \_\_\_\_\_



Mi foco de hoy es:

Hoy trabajo sobre mi emoción:



Mi meditación de hoy es:

Hoy trabajo sobre mi debilidad:

1 paso que he avanzado hoy es ..

1 cosa que he aprendido hoy es ..

1 cosa por la que estoy agradecido hoy es ..



notas

