



Diario de Atención Plena

Anota las experiencias positivas o las experiencias y/o vivencias que hayas notado conscientemente durante esta semana.

Preferiblemente inmediatamente después, cuando la memoria aún está fresca.

Las siguientes preguntas te ayudarán a concentrarte.

¿Cuál fue la vivencia o la experiencia?

¿Cuál fue el estado de ánimo durante esos momentos?

¿Qué pensamientos y sentimientos tuviste durante esos momentos?

¿Qué pensamientos y sentimientos pasan por tu cabeza mientras lo escribes?