



powered by

**navigate**<sup>o</sup>



## Exploración de la meditación

Descargue una aplicación de meditación guiada o encuentre una meditación guiada de 10 a 20 minutos en Internet y pruébela todos los días durante una semana. Luego, reflexione sobre su experiencia teniendo en cuenta las siguientes orientaciones del diario:

**¿Cómo afectó su sueño?**

---

---

**¿Cómo afectó su ánimo?**

---

---

**¿Cómo afectó su productividad?**

---

---

**¿Cómo afectó su creatividad?**

---

---

**¿Cómo afectó sus relaciones e interacciones con otras personas?**

---

---

**¿Qué más sucedió?**

---

---