

# Plan de Meditación – 7 Días (Imprimible)

**Instrucciones:** Descarga este documento como **PDF** desde el menú de la derecha (opción "Descargar/Exportar como PDF"). Está formateado para tamaño **A4**.

**Nombre:**

**Semana del:**

---

## Tabla de práctica semanal

| Día | Duración | Técnica     | Enfoque del día                           | Micro-recompensa                          | Hecho                    |
|-----|----------|-------------|---|---|--------------------------|
| 1   | 5'       | Conteo 1-10 | Instalar postura y temporizador           | Check <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2   | 5'       | Conteo 1-10 | Volver sin juzgar                         | 3 respiraciones profundas                 | <input type="checkbox"/> |
| 3   | 6'       | Conteo 1-10 | Notar aire en fosas nasales               | Té favorito                               | <input type="checkbox"/> |
| 4   | 6'       | Conteo 1-10 | Etiquetar pensamiento (p. ej., "planear") | Auto-elogio breve                         | <input type="checkbox"/> |
| 5   | 7'       | Conteo 1-10 | Alargar un minuto sin drama               | Estiramiento suave                        | <input type="checkbox"/> |
| 6   | 7'       | Conteo 1-10 | Atención en la exhalación                 | Canción tranquila                         | <input type="checkbox"/> |
| 7   | 8'       | Conteo 1-10 | Cerrar con 3 respiraciones profundas      | Mini-balance escrito                      | <input type="checkbox"/> |

---

## Tips rápidos

- **Constancia > intensidad:** si fallas un día, vuelve mañana a **5'**.
  - **Postura cómoda:** silla o cojín, columna erguida y hombros sueltos.
  - Cuando te pierdas en pensamientos, **sonríe** y vuelve al **"1"**.
- 

**Hecho con calma** 🧘

Fecha de impresión: \_ / \_ / \_\_\_\_