



# REGISTROS PARA LA PRÁCTICA DE RESPIRACIÓN

Aquí puedes recoger las observaciones relevantes sobre la práctica.  
(Pensamientos, sentimientos, sensaciones, curiosidades observadas,  
cómo te sientes al finalizar la práctica...).

	Hora	Observaciones
Día 1		
Día 2		
Día 3		
Día 4		
Día 5		
Día 6		
Día 7		