REGISTRO SEMANAL DE ATIVIDADES DE ATENÇÃO PLENA

Para a semana de _____

Dia	Respiração consciente	Meditação da mente sábia	Meditação de autocompaixão	Cumprimento de tarefas com atenção plena	Outros exercícios de atenção plena	Outros exercícios de atenção plena
Segunda-feira	Hora:	Hora:	Hora:	O quê: Onde:		
Terça-feira	Hora:	Hora:	Hora:	O quê: Onde:		
Quarta-feira	Hora:	Hora:	Hora:	O quê: Onde:		
Quinta-feira	Hora:	Hora:	Hora:	O quê: Onde:		
Sexta-feira	Hora:	Hora:	Hora:	O quê: Onde:		
Sábado	Hora:	Hora:	Hora:	O quê: Onde:		
Domingo	Hora:	Hora:	Hora:	O quê: Onde:		