

Diario de meditación de *Siete Días*

UN DIARIO DE OBJETIVOS Y REFLEXIÓN

“ *La meditación abre nuestra visión para ver
la unidad en el tejido diverso de la vida.* ”

- Sant Rajinder Singh Ji Maharaj



CIENCIA DE LA ESPIRITUALIDAD
Transformando vidas por medio de la meditación

HORA:

DURACIÓN:

Objetivos de meditación:

1.

2.

3.

Reflexión antes de la meditación:

Reflexión después de la meditación:



Revisión y Planificación Anticipada



TIEMPO TOTAL DE MEDITACIÓN:

Objetivos de Meditación:

1. Objetivos que funcionaron y por qué

2. Objetivos a fortalecer y cómo

Reflexión y revisión de los siete días:

Plan de meditación para la semana que viene: