



BITÁCORA DE VIAJE

ESTACIÓN #3:

¿HACIA DONDE SE VA TU MENTE?

Te invitamos a respirar de **manera consciente** entre cada pregunta.

Al practicar la 2da meditación

1. ¿Qué **pensamientos observas** de manera más recurrente?

Algunos ejemplos:

- Juicios
- Conversaciones imaginarias
- Imágenes
- Suposiciones
- Planificación
- Pensamientos de futuro
- Pensamientos de pasado
- Temores
- Otros

2. ¿Cuáles son tus **emociones** más habituales?

