



ASSIGNMENT DR. B  
UNIT 8 CH. B



# DIARIO

*Espiritual*



@kensnoholistic

# Reflexiones

DE MI DÍA

Día

Hoy me siento...

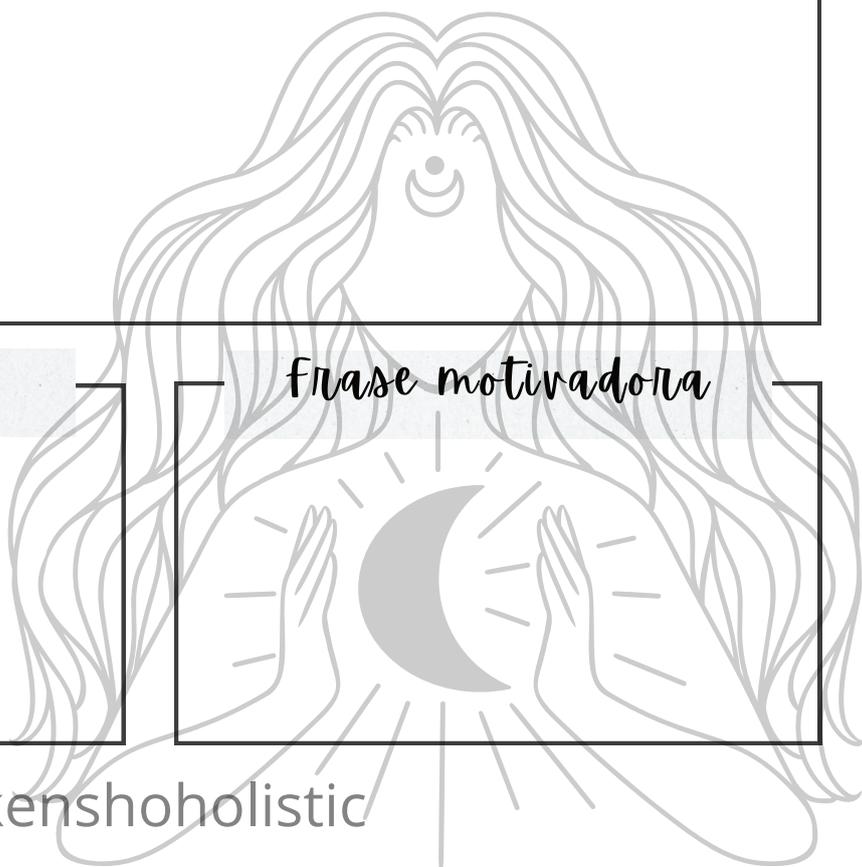


Por qué me siento así?

Hoy he soñado...

Notas:

frase motivadora





# planner

SEMANAL DE  
MEDITACIÓN/ YOGA/  
OTRA PRÁCTICA

Lunes

Si  No

Martes

Si  No

Miércoles

Si  No

Jueves

Si  No

Viernes

Si  No

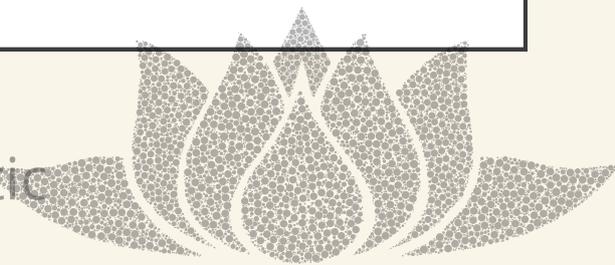
Sábado

Si  No

Domingo

Si  No

Notas



Qué necesito trabajar en mí?





@kenshoholistic

# Meditaciones y visualizaciones





# Diario de sueños





anotaciones de horas espejo yio  
invertidas y qué estaba  
pensando en ese momento







NOTAS

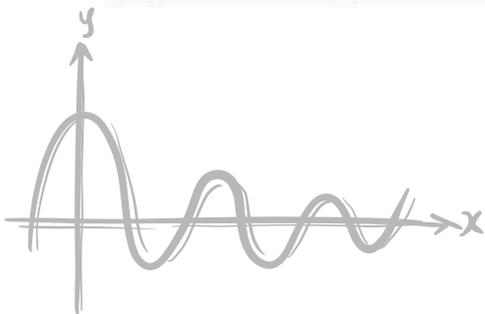
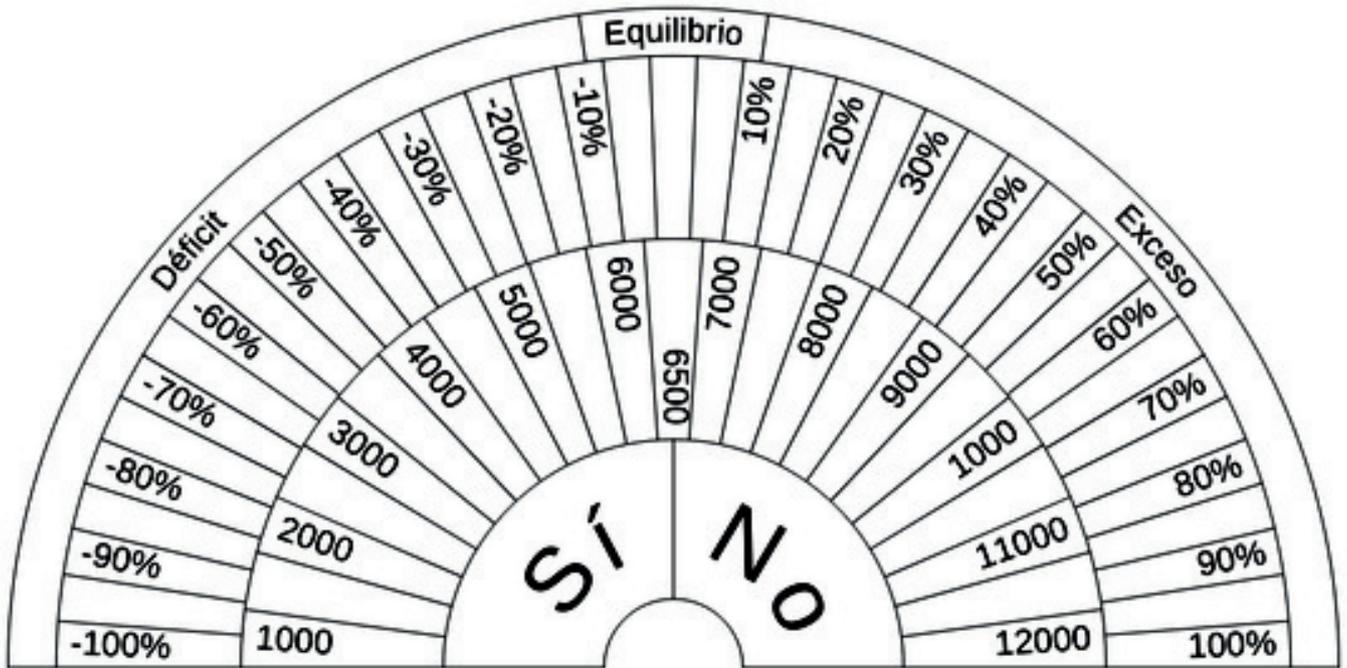
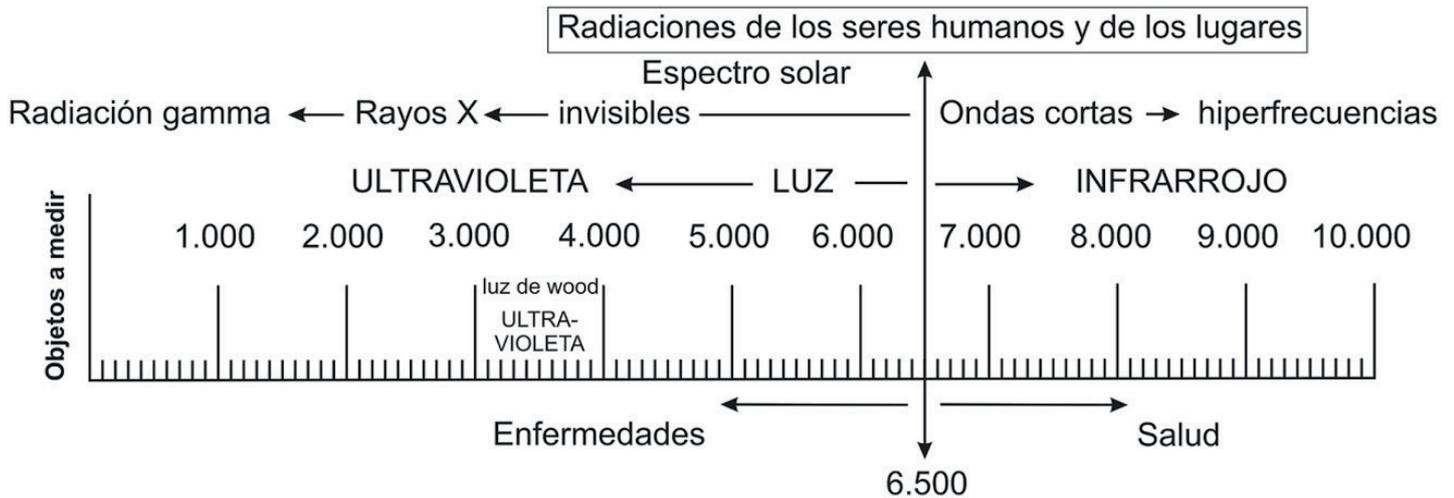
A large yellow rectangular area with a grid of small dots, serving as a space for notes.



# Mediciones con péndulo



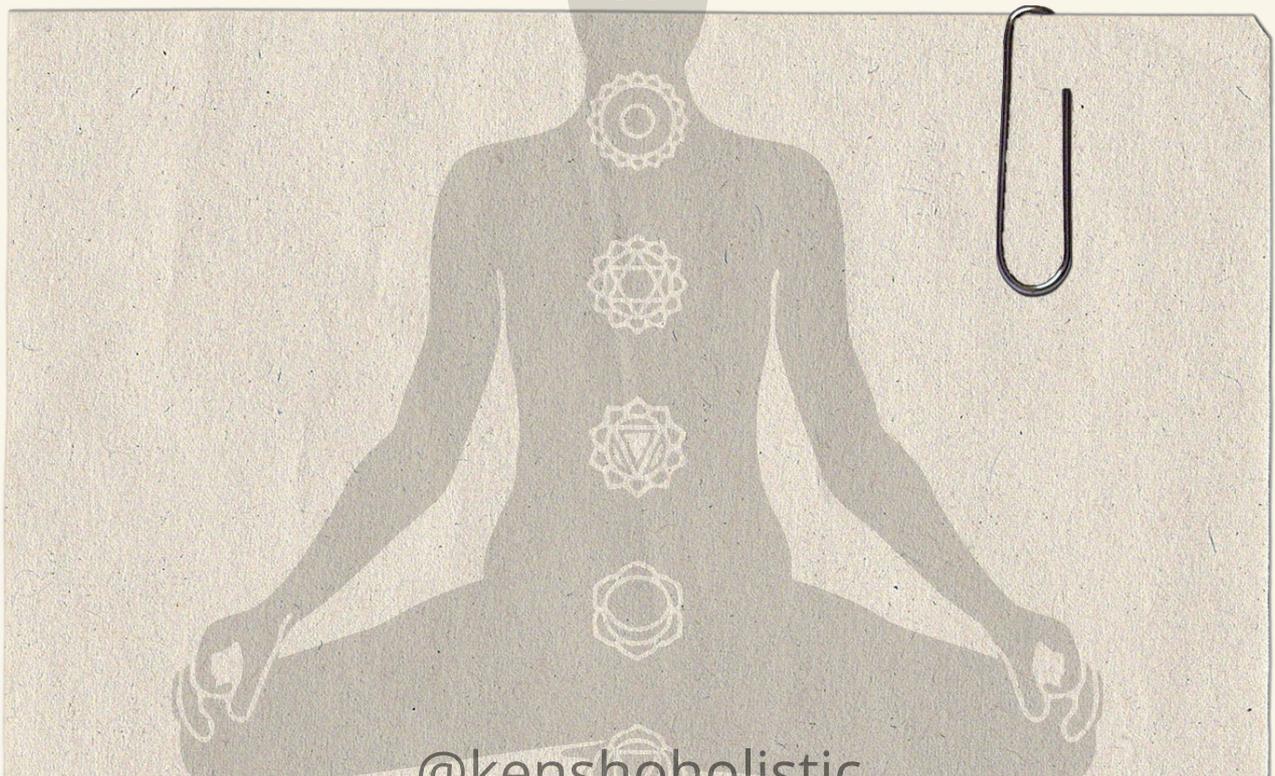
BIÓMETRO de A. BOVIS, fís.  
completado por A. SIMONETON, ING. E.B.P.



# Chacras

## LECTURA

CHACRA	BLOQUEADO	EN ARMONÍA
CHACRA 1: RAÍZ		
CHACRA 2: SACRO		
CHACRA 3: PLEXO SOLAR		
CHACRA 4: CORAZÓN		
CHACRA 5: GARGANTA		
CHACRA 6: TERCER OJO		
CHACRA 7: CORONA		



# mediciones

ENERGÉTICAS

Lunes

Martes

Miércoles

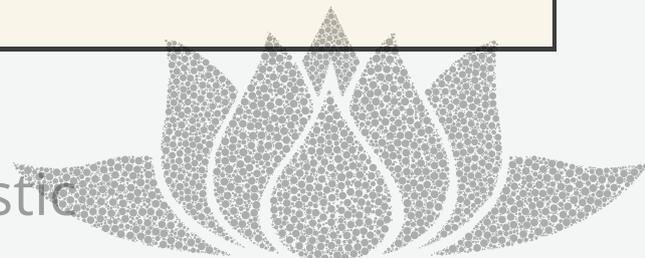
Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Notas





DÍA 1



DÍA 2



DÍA 3



DÍA 4



DÍA 5



DÍA 6



DÍA 7



DÍA 8



DÍA 9



DÍA 10



DÍA 11



DÍA 12



DÍA 13



DÍA 14



DÍA 15



DÍA 16



DÍA 17



DÍA 18



DÍA 19



DÍA 20



DÍA 21



DÍA 22



DÍA 23



DÍA 24



DÍA 25



DÍA 26



DÍA 27



DÍA 28



DÍA 29

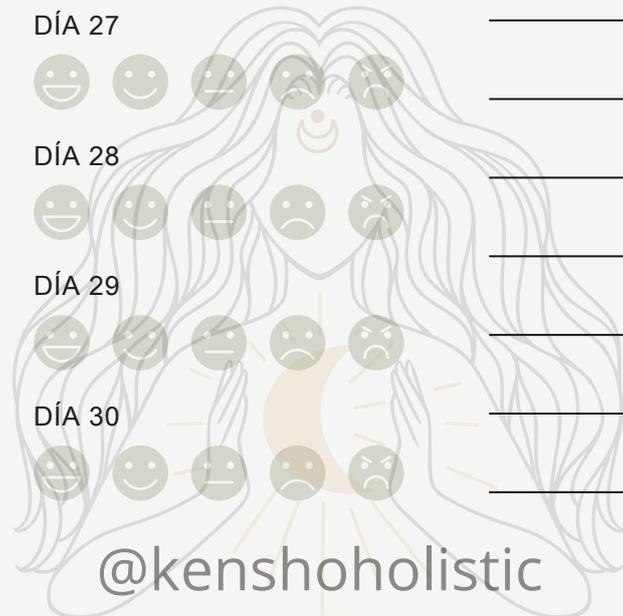


DÍA 30



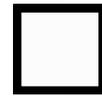
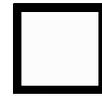
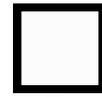
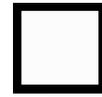
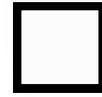
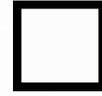
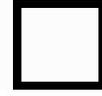
NOTAS:

Horizontal lines for notes, corresponding to each day of the month.



# Un año en pixeles

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												





ASSIGNMENT DR. B  
UNIT 8 CH. B

62529

Que tu bienestar  
mental, no  
dependa de algo  
o de alguien más

@kenshoholistic