


Meditation Journal



Un Diario Guiado de 30 Días



Híbrido

Creado con LoomJournals

Cómo Usar Este Diario

¡Bienvenido a tu diario! Aquí tienes algunos consejos para aprovecharlo al máximo:

- 1 Dedicar unos minutos cada día a escribir
- 2 Sé honesto y escribe libremente, sin juzgarte
- 3 Intenta escribir a la misma hora cada día para crear un hábito
- 4 Revisa tus entradas semanalmente para notar patrones

-
- Before sitting, log the meditation type you plan to practice and rate your current mood
 - After your session, record the duration and rate your mood again to see the shift
 - Rate your focus quality honestly — scattered sessions are still valuable data
 - In the reflection area, write freely about your experience: sensations, thoughts, stillness
 - Note distractions, insights, and moments of gratitude to deepen your self-understanding



Escanea para una guía detallada sobre cómo usar este diario

Fecha: _____

Duración (min): _____

Tipo de meditación: _____

Ánimo antes (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo después (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de enfoque (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de meditación *(como fue tu sesión? alguna experiencia, sensación o pensamiento notable?)*

Distracciones *(que te sacó del enfoque? sonidos externos, pensamientos, incomodidad?)*

Revelaciones *(alguna revelación, claridad o momento de quietud que valga la pena recordar?)*

Fecha: _____

Duración (min): _____

Tipo de meditación: _____

Ánimo antes (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo después (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de enfoque (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de meditación *(como fue tu sesión? alguna experiencia, sensación o pensamiento notable?)*

Distracciones *(que te sacó del enfoque? sonidos externos, pensamientos, incomodidad?)*

Revelaciones *(alguna revelación, claridad o momento de quietud que valga la pena recordar?)*

Fecha: _____

Duración (min): _____

Tipo de meditación: _____

Ánimo antes (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo después (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de enfoque (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de meditación *(como fue tu sesión? alguna experiencia, sensación o pensamiento notable?)*

Distracciones *(que te sacó del enfoque? sonidos externos, pensamientos, incomodidad?)*

Revelaciones *(alguna revelación, claridad o momento de quietud que valga la pena recordar?)*

Fecha: _____

Duración (min): _____

Tipo de meditación: _____

Ánimo antes (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo después (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de enfoque (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de meditación *(como fue tu sesión? alguna experiencia, sensación o pensamiento notable?)*

Distracciones *(que te sacó del enfoque? sonidos externos, pensamientos, incomodidad?)*

Revelaciones *(alguna revelación, claridad o momento de quietud que valga la pena recordar?)*

Fecha: _____

Duración (min): _____

Tipo de meditación: _____

Ánimo antes (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo después (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de enfoque (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de meditación *(como fue tu sesión? alguna experiencia, sensación o pensamiento notable?)*

Distracciones *(que te sacó del enfoque? sonidos externos, pensamientos, incomodidad?)*

Revelaciones *(alguna revelación, claridad o momento de quietud que valga la pena recordar?)*

Fecha: _____

Duración (min): _____

Tipo de meditación: _____

Ánimo antes (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo después (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de enfoque (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de meditación *(como fue tu sesión? alguna experiencia, sensación o pensamiento notable?)*

Distracciones *(que te sacó del enfoque? sonidos externos, pensamientos, incomodidad?)*

Revelaciones *(alguna revelación, claridad o momento de quietud que valga la pena recordar?)*

Fecha: _____

Duración (min): _____

Tipo de meditación: _____

Ánimo antes (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo después (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de enfoque (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de meditación *(como fue tu sesión? alguna experiencia, sensación o pensamiento notable?)*

Distracciones *(que te sacó del enfoque? sonidos externos, pensamientos, incomodidad?)*

Revelaciones *(alguna revelación, claridad o momento de quietud que valga la pena recordar?)*

Fecha: _____

Duración (min): _____

Tipo de meditación: _____

Ánimo antes (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo después (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de enfoque (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de meditación *(como fue tu sesión? alguna experiencia, sensación o pensamiento notable?)*

Distracciones *(que te sacó del enfoque? sonidos externos, pensamientos, incomodidad?)*

Revelaciones *(alguna revelación, claridad o momento de quietud que valga la pena recordar?)*

Fecha: _____

Duración (min): _____

Tipo de meditación: _____

Ánimo antes (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo después (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de enfoque (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de meditación *(como fue tu sesión? alguna experiencia, sensación o pensamiento notable?)*

Distracciones *(que te sacó del enfoque? sonidos externos, pensamientos, incomodidad?)*

Revelaciones *(alguna revelación, claridad o momento de quietud que valga la pena recordar?)*

Fecha: _____

Duración (min): _____

Tipo de meditación: _____

Ánimo antes (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo después (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de enfoque (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de meditación *(como fue tu sesión? alguna experiencia, sensación o pensamiento notable?)*

Distracciones *(que te sacó del enfoque? sonidos externos, pensamientos, incomodidad?)*

Revelaciones *(alguna revelación, claridad o momento de quietud que valga la pena recordar?)*

Fecha: _____

Duración (min): _____

Tipo de meditación: _____

Ánimo antes (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo después (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de enfoque (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de meditación *(como fue tu sesión? alguna experiencia, sensación o pensamiento notable?)*

Distracciones *(que te sacó del enfoque? sonidos externos, pensamientos, incomodidad?)*

Revelaciones *(alguna revelación, claridad o momento de quietud que valga la pena recordar?)*

Fecha: _____

Duración (min): _____

Tipo de meditación: _____

Ánimo antes (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo después (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de enfoque (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de meditación *(como fue tu sesión? alguna experiencia, sensación o pensamiento notable?)*

Distracciones *(que te sacó del enfoque? sonidos externos, pensamientos, incomodidad?)*

Revelaciones *(alguna revelación, claridad o momento de quietud que valga la pena recordar?)*

Fecha: _____

Duración (min): _____

Tipo de meditación: _____

Ánimo antes (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo después (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de enfoque (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de meditación *(como fue tu sesión? alguna experiencia, sensación o pensamiento notable?)*

Distracciones *(que te sacó del enfoque? sonidos externos, pensamientos, incomodidad?)*

Revelaciones *(alguna revelación, claridad o momento de quietud que valga la pena recordar?)*

Fecha: _____

Duración (min): _____

Tipo de meditación: _____

Ánimo antes (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo después (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de enfoque (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de meditación *(como fue tu sesión? alguna experiencia, sensación o pensamiento notable?)*

Distracciones *(que te sacó del enfoque? sonidos externos, pensamientos, incomodidad?)*

Revelaciones *(alguna revelación, claridad o momento de quietud que valga la pena recordar?)*

Fecha: _____

Duración (min): _____

Tipo de meditación: _____

Ánimo antes (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo después (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de enfoque (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de meditación *(como fue tu sesión? alguna experiencia, sensación o pensamiento notable?)*

Distracciones *(que te sacó del enfoque? sonidos externos, pensamientos, incomodidad?)*

Revelaciones *(alguna revelación, claridad o momento de quietud que valga la pena recordar?)*

Fecha: _____

Duración (min): _____

Tipo de meditación: _____

Ánimo antes (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo después (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de enfoque (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de meditación *(como fue tu sesión? alguna experiencia, sensación o pensamiento notable?)*

Distracciones *(que te sacó del enfoque? sonidos externos, pensamientos, incomodidad?)*

Revelaciones *(alguna revelación, claridad o momento de quietud que valga la pena recordar?)*

Fecha: _____

Duración (min): _____

Tipo de meditación: _____

Ánimo antes (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo después (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de enfoque (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de meditación *(como fue tu sesión? alguna experiencia, sensación o pensamiento notable?)*

Distracciones *(que te sacó del enfoque? sonidos externos, pensamientos, incomodidad?)*

Revelaciones *(alguna revelación, claridad o momento de quietud que valga la pena recordar?)*

Fecha: _____

Duración (min): _____

Tipo de meditación: _____

Ánimo antes (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo después (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de enfoque (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de meditación *(como fue tu sesión? alguna experiencia, sensación o pensamiento notable?)*

Distracciones *(que te sacó del enfoque? sonidos externos, pensamientos, incomodidad?)*

Revelaciones *(alguna revelación, claridad o momento de quietud que valga la pena recordar?)*

Fecha: _____

Duración (min): _____

Tipo de meditación: _____

Ánimo antes (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo después (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de enfoque (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de meditación *(como fue tu sesión? alguna experiencia, sensación o pensamiento notable?)*

Distracciones *(que te sacó del enfoque? sonidos externos, pensamientos, incomodidad?)*

Revelaciones *(alguna revelación, claridad o momento de quietud que valga la pena recordar?)*

Fecha: _____

Duración (min): _____

Tipo de meditación: _____

Ánimo antes (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo después (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de enfoque (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de meditación *(como fue tu sesión? alguna experiencia, sensación o pensamiento notable?)*

Distracciones *(que te sacó del enfoque? sonidos externos, pensamientos, incomodidad?)*

Revelaciones *(alguna revelación, claridad o momento de quietud que valga la pena recordar?)*

Fecha: _____

Duración (min): _____

Tipo de meditación: _____

Ánimo antes (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo después (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de enfoque (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de meditación *(como fue tu sesión? alguna experiencia, sensación o pensamiento notable?)*

Distracciones *(que te sacó del enfoque? sonidos externos, pensamientos, incomodidad?)*

Revelaciones *(alguna revelación, claridad o momento de quietud que valga la pena recordar?)*

Fecha: _____

Duración (min): _____

Tipo de meditación: _____

Ánimo antes (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo después (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de enfoque (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de meditación *(como fue tu sesión? alguna experiencia, sensación o pensamiento notable?)*

Distracciones *(que te sacó del enfoque? sonidos externos, pensamientos, incomodidad?)*

Revelaciones *(alguna revelación, claridad o momento de quietud que valga la pena recordar?)*

Fecha: _____

Duración (min): _____

Tipo de meditación: _____

Ánimo antes (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo después (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de enfoque (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de meditación *(como fue tu sesión? alguna experiencia, sensación o pensamiento notable?)*

Distracciones *(que te sacó del enfoque? sonidos externos, pensamientos, incomodidad?)*

Revelaciones *(alguna revelación, claridad o momento de quietud que valga la pena recordar?)*

Fecha: _____

Duración (min): _____

Tipo de meditación: _____

Ánimo antes (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo después (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de enfoque (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de meditación *(como fue tu sesión? alguna experiencia, sensación o pensamiento notable?)*

Distracciones *(que te sacó del enfoque? sonidos externos, pensamientos, incomodidad?)*

Revelaciones *(alguna revelación, claridad o momento de quietud que valga la pena recordar?)*

Fecha: _____

Duración (min): _____

Tipo de meditación: _____

Ánimo antes (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo después (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de enfoque (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de meditación *(como fue tu sesión? alguna experiencia, sensación o pensamiento notable?)*

Distracciones *(que te sacó del enfoque? sonidos externos, pensamientos, incomodidad?)*

Revelaciones *(alguna revelación, claridad o momento de quietud que valga la pena recordar?)*

Fecha: _____

Duración (min): _____

Tipo de meditación: _____

Ánimo antes (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo después (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de enfoque (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de meditación *(como fue tu sesión? alguna experiencia, sensación o pensamiento notable?)*

Distracciones *(que te sacó del enfoque? sonidos externos, pensamientos, incomodidad?)*

Revelaciones *(alguna revelación, claridad o momento de quietud que valga la pena recordar?)*

Fecha: _____

Duración (min): _____

Tipo de meditación: _____

Ánimo antes (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo después (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de enfoque (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de meditación *(como fue tu sesión? alguna experiencia, sensación o pensamiento notable?)*

Distracciones *(que te sacó del enfoque? sonidos externos, pensamientos, incomodidad?)*

Revelaciones *(alguna revelación, claridad o momento de quietud que valga la pena recordar?)*

Fecha: _____

Duración (min): _____

Tipo de meditación: _____

Ánimo antes (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo después (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de enfoque (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de meditación *(como fue tu sesión? alguna experiencia, sensación o pensamiento notable?)*

Distracciones *(que te sacó del enfoque? sonidos externos, pensamientos, incomodidad?)*

Revelaciones *(alguna revelación, claridad o momento de quietud que valga la pena recordar?)*

Fecha: _____

Duración (min): _____

Tipo de meditación: _____

Ánimo antes (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo después (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de enfoque (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de meditación *(como fue tu sesión? alguna experiencia, sensación o pensamiento notable?)*

Distracciones *(que te sacó del enfoque? sonidos externos, pensamientos, incomodidad?)*

Revelaciones *(alguna revelación, claridad o momento de quietud que valga la pena recordar?)*

Fecha: _____

Duración (min): _____

Tipo de meditación: _____

Ánimo antes (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo después (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de enfoque (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de meditación *(como fue tu sesión? alguna experiencia, sensación o pensamiento notable?)*

Distracciones *(que te sacó del enfoque? sonidos externos, pensamientos, incomodidad?)*

Revelaciones *(alguna revelación, claridad o momento de quietud que valga la pena recordar?)*
