



EMPIEZA  
CON YOGA

# DIARIO DE MEDITACIÓN

EMPIEZA CON YOGA



[WWW.EMPIEZACONYOGA.COM](http://WWW.EMPIEZACONYOGA.COM)

# SAT NAM

Ilustraciones y texto © Lourdes Muñoz Anaya 2022

Primera Edición: Febrero 2022

Todos los derechos reservados. Por favor, cuida el trabajo que tienes entre tus manos. No lo subas a internet. Así, todos, con amor y respeto podemos nutrirnos l@ un@s de los otr@s y seguir creciendo.

No se permite su venta, impresión comercial o cualquier uso lucrativo de este Ebook que no sea aprobado por Lourdes Muñoz.

Para cualquier consulta me puedes escribir a [hola@lusatnam.es](mailto:hola@lusatnam.es)



[WWW.EMPIEZACONYOGA.COM](http://WWW.EMPIEZACONYOGA.COM)

# ¿POR QUÉ UN DIARIO DE MEDITACIÓN?

Bienvenid@ a este diario de meditación. El objetivo de crear este espacio para ti es que puedas tomar conciencia de tu punto de partida y que dediques unos minutitos al día para anotar tus sensaciones durante la práctica para así ir viendo tu evolución.

Así al acabar el reto de 3 días podrás revisar tus notas anteriores y ver el gran trabajo interior que has hecho.

A veces, cuando no llevamos este registro, pensamos que durante esos días no sucedió nada significativo o que no percibimos ningún cambio.

Cuando comienzas a llevar un diario de meditación te das cuenta de que muchas cosas que te ocurren pueden estar relacionadas con la meditación que estás haciendo y todo toma sentido.

A través de estas páginas te acompañaré y te ayudaré a sostenerte durante los 3 días. He incluido en cada página un marcador de los días para que puedas tachar los días que ya has superado, esto a mi me motiva un montón!

¡Puedes hacerlo! ¡Vamos allá!

Un abrazo de luz

Lu



# RETO DE MEDITACIÓN PARA LIBERAR EL ENFADO

¿Cómo me siento antes de empezar el reto?

¿Cuáles son mis objetivos?



MEDITACIÓN:

FECHA:

HORA:

*Me permito liberar el  
enfado para vibrar  
bien alto*

¿Cómo me siento antes de comenzar la práctica?

Así me he sentido durante la meditación

Así me siento al acabar la meditación

Señales que veo durante mi día. Sueños y pensamientos que vienen a mi cabeza.

1

2

3

MEDITACIÓN:

FECHA:

HORA:

*Suelto lo que me  
limita para atraer la  
prosperidad a mi vida*

¿Cómo me siento antes de comenzar la práctica?

Así me he sentido durante la meditación

Así me siento al acabar la meditación

Señales que veo durante mi día. Sueños y pensamientos que vienen a mi cabeza.

1

2

3

MEDITACIÓN:

FECHA:

HORA:

*Soy infinit@, respiro y  
me mantengo en mi  
centro.*

¿Cómo me siento antes de comenzar la práctica?

Así me he sentido durante la meditación

Así me siento al acabar la meditación

Señales que veo durante mi día. Sueños y pensamientos que vienen a mi cabeza.

1

2

3

# CONCLUSIONES FINALES

¿Cómo me siento al acabar el reto?

¿Qué cambios he observado en mí?

¿Ha cumplido mis objetivos?

¿Cuál es mi compromiso a partir de hoy?





¿Has disfrutado el Reto de meditación y te has quedado con ganas de más?

Empieza tu prueba gratuita de 7 días en nuestra escuela!

**SÍ, QUIERO EMPEZAR**

Y si quieres ver la escuela antes, pulsa en el siguiente botón.

**QUIERO VER LA ESCUELA**



[WWW.EMPIEZACONYOGA.COM](http://WWW.EMPIEZACONYOGA.COM)

Que el eterno sol  
Te ilumine  
el amor te rodee  
y la luz pura interior  
guíe tu camino

Sat Nam

