

	Anoto la fecha para - mis EE	Tipo de Ejercicio	Necesario EE Puedo saltar	¿1ª vez EE ? ¿ ya hiciste EE?	Hora a la que veré el material	Hora a la que Meditaré (*)	¿Hice Ejercicio?	¿Hice Examen?
	Ver Consejos	Antes EE						
1		Plática			Pueden verse todas en un mismo día. Pláticas videos aprox 50 min; Meditaciones videos 30 min.	NO se medita		
2		Plática				NO se medita		
3		Plática		Elegir opción		NO se medita		
4		Meditación						
5		Meditación						
6		Meditación						
7		Plática		Elegir opción		NO se medita		
8		Meditación						
9		Meditación						
10		Meditación						
11		Plática		Elegir opción		NO se medita		
12		Meditación						
13		Meditación						
14		Meditación						
15		Plática		Elegir opción		NO se medita		
16		Meditación						
17		Meditación						
18		Meditación						
19		Plática		Elegir opción		NO se medita		
20		Meditación						
21		Meditación						
22		Meditación						
23		Plática		Elegir opción		NO se medita		
24		Meditación						
25		Meditación						
26		Meditación						
27		Plática		Elegir opción		NO se medita		
28		Meditación						
29		Meditación						
30		Meditación						
31		Plática		Elegir opción		NO se medita		
32		Meditación						
33		Meditación						
34		Meditación						
35		Plática		Elegir opción		NO se medita		
36		Meditación						
37		Meditación						
38		Meditación						
39		Plática		Elegir opción		NO se medita		
40		Meditación						
41		Meditación						
42		Meditación						
43		Meditación						
44		Plática		Elegir opción		NO se medita		
45		Meditación						
46		Meditación						
47		Meditación						
48		Plática		Elegir opción		NO se medita		
49		Meditación						
50		Meditación						

(*) se recomienda hacer la meditación inmediatamente después de ver el video del día.