

Planificación - Ejercicios Espirituales online - 30 días en la Vida Cotidiana

	Anoto la fecha para - mis EE	Tipo de Ejercicio	Tema del Ejercicio	🕒 Hora a la que veré el material	🕒 Hora a la que Meditaré (*)	👍 ¿Hice Ejercicio?	👍 ¿Hice Examen?
1		Plática			NO se medita		
2		Plática			NO se medita		
3		Plática			NO se medita		
4		Meditación				☐	☐
5		Meditación				☐	☐
6		Meditación				☐	☐
7		Plática			NO se medita	☐	☐
8		Meditación				☐	☐
9		Meditación				☐	☐
10		Plática			NO se medita	☐	☐
11		Meditación				☐	☐
12		Meditación				☐	☐
13		Plática			NO se medita	☐	☐
14		Meditación				☐	☐
15		Meditación				☐	☐
16		Plática			NO se medita	☐	☐
17		Meditación				☐	☐
18		Meditación				☐	☐
19		Plática			NO se medita	☐	☐
20		Meditación				☐	☐
21		Meditación				☐	☐
22		Plática			NO se medita	☐	☐
23		Meditación				☐	☐
24		Plática			NO se medita	☐	☐
25		Meditación				☐	☐
26		Plática			NO se medita	☐	☐
27		Meditación				☐	☐
28		Meditación				☐	☐
29		Meditación				☐	☐
30		Meditación				☐	☐

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