



	FECHA	Tipo de Ejercicio	Tema del Ejercicio		Hora a la que veré el material	Hora a la que Meditaré (*)	👍 ¿Hice Ejercicio?	👍 ¿Hice Examen?
			● Necesario EE	- ● Puedo ver después Semana Santa				
1		Plática	📖		Pláticas 50 min; Meditaciones 30 min.	Pláticas INTRODUCTORIAS NO se meditan		
2		Plática	📖					
3		Plática	📖					
4		Meditación	●				☐	☐
5		Meditación	●				☐	☐
6		Meditación	●				☐	☐
7		Meditación	●				☐	☐
8		Plática	●			NO se medita	☐	☐
9		Meditación	●				☐	☐
10		Meditación	●				☐	☐
11		Plática	●			NO se medita	☐	☐
12		Meditación	●				☐	☐
13		Meditación	●				☐	☐
14		Meditación	●				☐	☐
15		Plática	●			NO se medita	☐	☐
16		Meditación	●				☐	☐
17		Meditación	●				☐	☐
18		Meditación	●				☐	☐
19		Plática	●			NO se medita	☐	☐
20		Meditación	●				☐	☐
21		Meditación	●				☐	☐
22		Meditación	●				☐	☐
23		Meditación	●				☐	☐
24		Plática	●			NO se medita	☐	☐
25		Meditación	●				☐	☐
26		Meditación	●				☐	☐
27		Meditación	●				☐	☐
28		Plática	●			NO se medita	☐	☐
29		Meditación	●				☐	☐
30		Meditación	●				☐	☐
31		Meditación	●				☐	☐
32		Plática	●			NO se medita	☐	☐
33		Meditación	●				☐	☐
34		Meditación	●				☐	☐
35		Plática	●			NO se medita	☐	☐
36		Meditación	●				☐	☐
37		Meditación	●				☐	☐
38		Meditación	●				☐	☐
39		Plática	●			NO se medita	☐	☐
40		Meditación	●				☐	☐
41		Meditación	●				☐	☐
42		Meditación	●				☐	☐
43		Meditación	●				☐	☐
44		Plática	●			NO se medita	☐	☐
45		Meditación	●				☐	☐
46		Meditación	●				☐	☐
47		Meditación	●				☐	☐
48		Meditación	●				☐	☐
49		Meditación	●				☐	☐
50		Meditación	●				☐	☐

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