



@altana_programs

v1



Diario de meditación



Nov. 2021

Sobre este Diario

La constancia en la meditación es especialmente importante.

Solamente con constancia podrás recibir los increíbles beneficios de esta práctica.

Cinco o diez minutos al día pueden ser suficientes, aunque siempre sea bueno incluir meditaciones más largas.

Con este diario podrás asegurar un poco más esta constancia, a través de un registro diario sobre tus meditaciones, sin dedicar más de 2 minutos a cada registro.

En cada meditación podrás registrar:

1. **Tu nivel de atención.**
2. **La duración de la meditación.**
3. **El tipo de meditación realizado.**
4. **Notas sobre la meditación.**

Y esto será suficiente para que seas capaz de ver tus mejoras, y asegurar que medites cada día, aunque sea durante 5 minutos.



Reto 8 semanas

El reto es meditar todos los días durante 8 semanas. 8 semanas porque es el tiempo necesario para conseguir cambios estructurales significantes en el cerebro.



DÍA 1

LUNES

Tipo

Atención: ○ ○ ○ ○ ○ ○

Duración: _____

Notas:



DÍA 2

MARTES

Tipo

Atención: ○ ○ ○ ○ ○ ○

Duración: _____

Notas:



DÍA 3

MIÉRCOLES

Tipo

Atención: ○ ○ ○ ○ ○ ○

Duración: _____

Notas:



DÍA 4

JUEVES

Tipo

Atención: ○ ○ ○ ○ ○ ○

Duración: _____

Notas:



DÍA 5

VIERNES

Tipo

Atención: ○ ○ ○ ○ ○ ○

Duración: _____

Notas:



DÍA 6

SÁBADO

Tipo

Atención: ○ ○ ○ ○ ○ ○

Duración: _____

Notas:



DÍA 7

DOMINGO

Tipo

Notas:

Atención: ○ ○ ○ ○ ○ ○

Duración: _____



**DÍA 8****LUNES**

Tipo

Atención: ○ ○ ○ ○ ○ ○

Duración: _____

Notas:

**DÍA 9****MARTES**

Tipo

Atención: ○ ○ ○ ○ ○ ○

Duración: _____

Notas:

**DÍA 10****MIÉRCOLES**

Tipo

Atención: ○ ○ ○ ○ ○ ○

Duración: _____

Notas:

**DÍA 11****JUEVES**

Tipo

Atención: ○ ○ ○ ○ ○ ○

Duración: _____

Notas:

**DÍA 12****VIERNES**

Tipo

Atención: ○ ○ ○ ○ ○ ○

Duración: _____

Notas:

**DÍA 13****SÁBADO**

Tipo

Atención: ○ ○ ○ ○ ○ ○

Duración: _____

Notas:

**DÍA 14****DOMINGO**

Tipo

Notas:

Atención: ○ ○ ○ ○ ○ ○

Duración: _____





DÍA 15

LUNES

Tipo

Atención: ○ ○ ○ ○ ○

Duración: _____

Notas:



DÍA 16

MARTES

Tipo

Atención: ○ ○ ○ ○ ○

Duración: _____

Notas:



DÍA 17

MIÉRCOLES

Tipo

Atención: ○ ○ ○ ○ ○

Duración: _____

Notas:



DÍA 18

JUEVES

Tipo

Atención: ○ ○ ○ ○ ○

Duración: _____

Notas:



DÍA 19

VIERNES

Tipo

Atención: ○ ○ ○ ○ ○

Duración: _____

Notas:



DÍA 20

SÁBADO

Tipo

Atención: ○ ○ ○ ○ ○

Duración: _____

Notas:



DÍA 21

DOMINGO

Tipo

Notas:

Atención: ○ ○ ○ ○ ○

Duración: _____



**DÍA 22****LUNES**

Tipo

Atención: ○ ○ ○ ○ ○ ○

Duración: _____

Notas:

**DÍA 23****MARTES**

Tipo

Atención: ○ ○ ○ ○ ○ ○

Duración: _____

Notas:

**DÍA 24****MIÉRCOLES**

Tipo

Atención: ○ ○ ○ ○ ○ ○

Duración: _____

Notas:

**DÍA 25****JUEVES**

Tipo

Atención: ○ ○ ○ ○ ○ ○

Duración: _____

Notas:

**DÍA 26****VIERNES**

Tipo

Atención: ○ ○ ○ ○ ○ ○

Duración: _____

Notas:

**DÍA 27****SÁBADO**

Tipo

Atención: ○ ○ ○ ○ ○ ○

Duración: _____

Notas:

**DÍA 28****DOMINGO**

Tipo

Notas:

Atención: ○ ○ ○ ○ ○ ○

Duración: _____



**DÍA 29****LUNES**

Tipo

Atención: ○ ○ ○ ○ ○ ○

Duración: _____

Notas:

**DÍA 30****MARTES**

Tipo

Atención: ○ ○ ○ ○ ○ ○

Duración: _____

Notas:

**DÍA 31****MIÉRCOLES**

Tipo

Atención: ○ ○ ○ ○ ○ ○

Duración: _____

Notas:

**DÍA 32****JUEVES**

Tipo

Atención: ○ ○ ○ ○ ○ ○

Duración: _____

Notas:

**DÍA 33****VIERNES**

Tipo

Atención: ○ ○ ○ ○ ○ ○

Duración: _____

Notas:

**DÍA 34****SÁBADO**

Tipo

Atención: ○ ○ ○ ○ ○ ○

Duración: _____

Notas:

**DÍA 35****DOMINGO**

Tipo

Notas:

Atención: ○ ○ ○ ○ ○ ○

Duración: _____



**DÍA 36****LUNES**

Tipo

Atención: ○ ○ ○ ○ ○

Duración: _____

Notas:

**DÍA 37****MARTES**

Tipo

Atención: ○ ○ ○ ○ ○

Duración: _____

Notas:

**DÍA 38****MIÉRCOLES**

Tipo

Atención: ○ ○ ○ ○ ○

Duración: _____

Notas:

**DÍA 39****JUEVES**

Tipo

Atención: ○ ○ ○ ○ ○

Duración: _____

Notas:

**DÍA 40****VIERNES**

Tipo

Atención: ○ ○ ○ ○ ○

Duración: _____

Notas:

**DÍA 41****SÁBADO**

Tipo

Atención: ○ ○ ○ ○ ○

Duración: _____

Notas:

**DÍA 42****DOMINGO**

Tipo

Notas:

Atención: ○ ○ ○ ○ ○

Duración: _____



**DÍA 43****LUNES**

Tipo

Atención: ○ ○ ○ ○ ○ ○

Duración: _____

Notas:

**DÍA 44****MARTES**

Tipo

Atención: ○ ○ ○ ○ ○ ○

Duración: _____

Notas:

**DÍA 45****MIÉRCOLES**

Tipo

Atención: ○ ○ ○ ○ ○ ○

Duración: _____

Notas:

**DÍA 46****JUEVES**

Tipo

Atención: ○ ○ ○ ○ ○ ○

Duración: _____

Notas:

**DÍA 47****VIERNES**

Tipo

Atención: ○ ○ ○ ○ ○ ○

Duración: _____

Notas:

**DÍA 48****SÁBADO**

Tipo

Atención: ○ ○ ○ ○ ○ ○

Duración: _____

Notas:

**DÍA 49****DOMINGO**

Tipo

Notas:

Atención: ○ ○ ○ ○ ○ ○

Duración: _____



**DÍA 50****LUNES**

Tipo

Atención: ○ ○ ○ ○ ○ ○

Duración: _____

Notas:

**DÍA 51****MARTES**

Tipo

Atención: ○ ○ ○ ○ ○ ○

Duración: _____

Notas:

**DÍA 52****MIÉRCOLES**

Tipo

Atención: ○ ○ ○ ○ ○ ○

Duración: _____

Notas:

**DÍA 53****JUEVES**

Tipo

Atención: ○ ○ ○ ○ ○ ○

Duración: _____

Notas:

**DÍA 54****VIERNES**

Tipo

Atención: ○ ○ ○ ○ ○ ○

Duración: _____

Notas:

**DÍA 55****SÁBADO**

Tipo

Atención: ○ ○ ○ ○ ○ ○

Duración: _____

Notas:

**DÍA 56****DOMINGO**

Tipo

Notas:

Atención: ○ ○ ○ ○ ○ ○

Duración: _____



¡Enhorabuena!

Has conseguido producir **cambios en la fisiología** de tu **cerebro**:

- **Has aumentado la materia gris** en las zonas asociadas al **aprendizaje** y el control de **las emociones**.
- **Has aumentado** la actividad natural de **las ondas alfa** en tu cerebro. Significa que tendrás una **mayor sensación de felicidad y otras emociones positivas de forma natural**.
- **Has reducido el tamaño de tu amígdala**:
 - **tendrás menor estrés**, y esto mitigará el riesgo de desarrollar cáncer.
 - **tendrás menor impulsividad**;
 - **tendrás mejor control de las emociones**;
 - tendrás menor riesgo de tener **presión sanguínea elevada**.
- **Has aumentado** el tamaño y **actividad de tu córtex prefrontal**, y esto mejora las **funciones ejecutivas** de tu cerebro que son:
 - El **control inhibitorio** (lo que nos da la capacidad de gobernarnos a nosotros mismos).
 - La **memoria de trabajo** (es la parte de la mente con la que funcionamos día a día, para hacer cálculos mentales, listas de la compra, mantener conversaciones, etc.)
 - La **flexibilidad cognitiva** (es la capacidad de ver las cosas desde diferentes ángulos y perspectivas)



NO DEJES DE MEDITAR

Y todo esto solamente
continuará mejorando