

## Semana 1

***La gota horada la roca, no por su fuerza sino por su constancia***

Ovidio (43 a. C. – 17 d. C.) Poeta latino

Fecha		Técnica	Pensamientos	Emociones	Sensaciones físicas	¿Cómo te sientes?
	AM					
	PM					
	AM					
	PM					
	AM					
	PM					

Fecha		Técnica	Pensamientos	Emociones	Sensaciones físicas	¿Cómo te sientes?
	AM					
	PM					
	AM					
	PM					
	AM					
	PM					
	AM					
	PM					

## Semana 2

***Si añades un poco a lo poco y lo haces así con frecuencia,  
pronto llegará a ser mucho***

Hesíodo (S. VIII a. C.) Poeta griego.

Fecha		Técnica	Pensamientos	Emociones	Sensaciones físicas	¿Cómo te sientes?
	AM					
	PM					
	AM					
	PM					
	AM					
	PM					

Fecha		Técnica	Pensamientos	Emociones	Sensaciones físicas	¿Cómo te sientes?
	AM					
	PM					
	AM					
	PM					
	AM					
	PM					
	AM					
	PM					

## Semana 3

***Las grandes obras son hechas no con la fuerza,  
sino con la perseverancia.***

Samuel Johnson (1709 - 1784) Escritor inglés.

Fecha		Técnica	Pensamientos	Emociones	Sensaciones físicas	¿Cómo te sientes?
	AM					
	PM					
	AM					
	PM					
	AM					
	PM					

Fecha		Técnica	Pensamientos	Emociones	Sensaciones físicas	¿Cómo te sientes?
	AM					
	PM					
	AM					
	PM					
	AM					
	PM					
	AM					
	PM					

## Semana 4

### ***La disciplina es la parte más importante del éxito***

Truman Capote (1924 - 1984) Escritor estadounidense.

Fecha		Técnica	Pensamientos	Emociones	Sensaciones físicas	¿Cómo te sientes?
	AM					
	PM					
	AM					
	PM					
	AM					
	PM					

Fecha		Técnica	Pensamientos	Emociones	Sensaciones físicas	¿Cómo te sientes?
	AM					
	PM					
	AM					
	PM					
	AM					
	PM					
	AM					
	PM					



## Semana 5

### *La práctica es un maestro excepcional*

Plinio el Joven (62 - 113) Escritor romano.

Fecha		Técnica	Pensamientos	Emociones	Sensaciones físicas	¿Cómo te sientes?
	AM					
	PM					
	AM					
	PM					
	AM					
	PM					

Fecha		Técnica	Pensamientos	Emociones	Sensaciones físicas	¿Cómo te sientes?
	AM					
	PM					
	AM					
	PM					
	AM					
	PM					
	AM					
	PM					

## Semana 6

***No nos atrevemos a muchas cosas porque son difíciles,  
pero son difíciles porque no nos atrevemos a hacerlas.***

Séneca (2 a. C. - 65 d. C.) Filósofo latino

Fecha		Técnica	Pensamientos	Emociones	Sensaciones físicas	¿Cómo te sientes?
	AM					
	PM					
	AM					
	PM					
	AM					
	PM					

# Bitácora para la práctica formal

Fecha		Técnica	Pensamientos	Emociones	Sensaciones físicas	¿Cómo te sientes?
	AM					
	PM					
	AM					
	PM					
	AM					
	PM					
	AM					
	PM					

## Semana 7

### *Cualquier esfuerzo resulta ligero con el hábito*

Tito Livio (59 a. C. - 17 d. C.) Historiador romano.

Fecha		Técnica	Pensamientos	Emociones	Sensaciones físicas	¿Cómo te sientes?
	AM					
	PM					
	AM					
	PM					
	AM					
	PM					

Fecha		Técnica	Pensamientos	Emociones	Sensaciones físicas	¿Cómo te sientes?
	AM					
	PM					
	AM					
	PM					
	AM					
	PM					
	AM					
	PM					

## Semana 8

***Las grandes almas tienen voluntades; las débiles tan sólo deseos.***

Proverbio chino

Fecha		Técnica	Pensamientos	Emociones	Sensaciones físicas	¿Cómo te sientes?
	AM					
	PM					
	AM					
	PM					
	AM					
	PM					

Fecha		Técnica	Pensamientos	Emociones	Sensaciones físicas	¿Cómo te sientes?
	AM					
	PM					
	AM					
	PM					
	AM					
	PM					
	AM					
	PM					