



Checking-In With Myself



Today I am feeling...

Observations using the 5 senses

See

Hear

Smell

Touch

Taste

I am grateful for...



Checking-In With Myself



What did you enjoy about the meditation?

After the meditation, I am feeling...

I am grateful for...

Write or draw a picture.



Haciendo Un Chequeo Conmigo Mismo



Hoy me siento...

Observaciones usando los 5 sentidos

Ver

Oír

Oler

Tocar

Probar

Estoy agradecido/a por...



Haciendo Un Chequeo Conmigo Mismo



Que te gusto de la meditacion?

Despues de la meditacion, me siento...

Estoy agradecido/a por...

Escribe o dibuja un imagen.