**Reflexión semanal**

**Sesión 1. Mente con mindfulness y mente en piloto automático**

**Nombre completo:**

**Matrícula:**

**Instructor:**

**Palabra clave de la sesión de esta semana:**

**Instrucciones:** Responde las preguntas con base en las actividades que realizaste en esta semana del curso.

1. ¿En qué actividades de la vida cotidiana utilizaste Mindfulness?

|  |
| --- |
|  |

2. ¿Cómo fue tu experiencia al realizar estas actividades con Mindfulness?

|  |
| --- |
|  |