

Diario de Sādhana

Tres días para observar, escribir y volver.

Un pequeño espacio para reconocer cómo llegas a tu práctica y qué deseas llevar de ella a tu vida cotidiana.

Una manera sencilla de empezar

Antes de practicar, reconoce cómo llegas y elige una intención. Después, escribe lo que recuerdas sin calificar tu experiencia. Si una pregunta no te ayuda, déjala en blanco.

Usa una práctica que ya conozcas. Estas hojas acompañan tu observación; no enseñan una técnica de yoga o meditación.

Imprime las tres hojas siguientes en tamaño A4, al 100 %, o copia las preguntas en tu cuaderno. No necesitas practicar tres días seguidos ni completar todo: una frase puede ser suficiente.

Si quieres continuar

Conoce el Diario de Sādhana completo y el paquete de 30 días en cuadernosburnata.com.

Esta muestra adapta las preguntas públicas del diario. No es un extracto del PDF de pago ni incluye la aplicación local.

© 2026 Arjuna · Cuadernos Purnata · Uso personal.

Punto de partida

Fecha: _____ Práctica: _____

ANTES

¿Qué percibo en el cuerpo, la respiración y la mente?

INTENCIÓN

¿Qué cualidad deseo cultivar hoy?

DESPUÉS

¿Qué observé? ¿Qué resistencias o aperturas aparecieron?

INTEGRACIÓN

¿Qué quiero recordar en mi vida cotidiana?

No necesitas completar todo. Una frase puede ser suficiente.

Mirar sin juzgar

Fecha: _____ Práctica: _____

ANTES

¿Qué percibo en el cuerpo, la respiración y la mente?

INTENCIÓN

¿Qué cualidad deseo cultivar hoy?

DESPUÉS

¿Qué observé? ¿Qué resistencias o aperturas aparecieron?

INTEGRACIÓN

¿Qué quiero recordar en mi vida cotidiana?

No necesitas completar todo. Una frase puede ser suficiente.

Reconocer y continuar

Fecha: _____ Práctica: _____

ANTES

¿Qué percibo en el cuerpo, la respiración y la mente?

INTENCIÓN

¿Qué cualidad deseo cultivar hoy?

DESPUÉS

¿Qué observé? ¿Qué resistencias o aperturas aparecieron?

INTEGRACIÓN

¿Qué deseo continuar después de estos tres días?

No necesitas completar todo. Una frase puede ser suficiente.