

**Anexo 2:**

<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	<b>ATENCIÓN PLENA</b>	<b>PERSEVERANCIA</b>	<b>AMOR</b>	<b>CAPACIDAD DE PERDONAR</b>	<b>AUTOCONTROL</b>
Semana 1	¡Simplemente respira!	Mi meta a conseguir es... 2 sesión			
Semana 2	Sensaciones de frío y calor en la nariz		Un mundo con amor. 2 sesiones		
Semana 3	Respiración contando números			Planetas y estrellas. 2 sesiones	
Semana 4	Respiración contando letras				¡Contrólate! 2 sesiones
Semana 5	Respiración combinando frases o palabras clave	¿En qué puedo perseverar? 2 sesiones			
Semana 6	Caminamos meditando		Meditación de la bondad amorosa. 2 sesiones		
Semana 7	Body scan			Apreciar ser perdonado. 2 sesiones	
Semana 8	Saborear un alimento				La virtud: el justo medio entre dos extremos. 2 sesiones
Semana 9	Contemplar con placer una imagen, escuchar una música,...	Un pequeño esfuerzo nos hace mejores. 2 sesiones			

Semana 10	Seleccionar tareas cotidianas y realizarlas con plena consciencia		Amor comprensivo. 2 sesiones		
Semana 11	Seleccionar tareas cotidianas y realizarlas con plena consciencia			REACE. 2 sesiones	
Semana 12	Versos para no olvidarse de vivir				Hábitos de autonomía personal. 2 sesiones
Semana 13	Haikus	Aprendo a planificar mi trabajo. 2 sesiones			
Semana 14	Sonreír		Amor compasivo. 2 sesiones		
Semana 15	Un día de atención plena			¿Rencor o perdón? 2 sesiones	
Semana 16	Revivir los días felices				Librarse de la ira. 2 sesiones
Semana 17	Transportarse a sí mismo	Potenciando la perseverancia en casos especiales. 2 sesiones			
Semana 18	Álbum de recuerdos gratificante		Ecuanimidad. 2 sesiones		
Semana 19	Tareas con plena consciencia			Mis dos razones. 2 sesiones	
Semana 20	Evaluación del Programa				

