

Datum	Gemeditoord	Wat voelde je in je lichaam, wat hoorde je, had je gedachten, kon je terug gaan naar de meditatie nadat je werd afgeleid?
22 januari	Ja/ nee	
23 januari	Ja/ nee	
24 januari	Ja/ nee	
25 januari	Ja/ nee	
26 januari	Ja/ nee	
27 januari	Ja/ nee	
28 januari	Ja/ nee	
29 januari	Ja/ nee	
30 januari	Ja/ nee	

31 januari	Ja/ nee	
1 februari	Ja/ nee	
2 februari	Ja/ nee	
3 februari	Ja/ nee	
4 februari	Ja/ nee	