Meditazione

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Gennaio																															
Febbraio																															
Marzo																															
Aprile																															
Maggio																															
Giugno																															
Luglio																															
Agosto																															
Settembre																															
Ottobre																															
Novembre																															
Dicembre																															

Meditazione libera	... minuti		... minuti		... minuti		... minuti		... minuti		... minuti		... minuti		... minuti																
Meditazione guidata	... minuti		... minuti		... minuti		... minuti		... minuti		... minuti		... minuti		... minuti																