

MEDITATIONS

WEEK OF _____

	MEDITATION TYPE	NOTES	MINUTES								
Monday			<table border="1"><tr><td>5 MIN</td><td>10 MIN</td><td>15 MIN</td><td>20 MIN</td></tr><tr><td>25 MIN</td><td>30 MIN</td><td>35 MIN</td><td>40 MIN</td></tr></table>	5 MIN	10 MIN	15 MIN	20 MIN	25 MIN	30 MIN	35 MIN	40 MIN
5 MIN	10 MIN	15 MIN	20 MIN								
25 MIN	30 MIN	35 MIN	40 MIN								
Tuesday			<table border="1"><tr><td>5 MIN</td><td>10 MIN</td><td>15 MIN</td><td>20 MIN</td></tr><tr><td>25 MIN</td><td>30 MIN</td><td>35 MIN</td><td>40 MIN</td></tr></table>	5 MIN	10 MIN	15 MIN	20 MIN	25 MIN	30 MIN	35 MIN	40 MIN
5 MIN	10 MIN	15 MIN	20 MIN								
25 MIN	30 MIN	35 MIN	40 MIN								
Wednesday			<table border="1"><tr><td>5 MIN</td><td>10 MIN</td><td>15 MIN</td><td>20 MIN</td></tr><tr><td>25 MIN</td><td>30 MIN</td><td>35 MIN</td><td>40 MIN</td></tr></table>	5 MIN	10 MIN	15 MIN	20 MIN	25 MIN	30 MIN	35 MIN	40 MIN
5 MIN	10 MIN	15 MIN	20 MIN								
25 MIN	30 MIN	35 MIN	40 MIN								
Thursday			<table border="1"><tr><td>5 MIN</td><td>10 MIN</td><td>15 MIN</td><td>20 MIN</td></tr><tr><td>25 MIN</td><td>30 MIN</td><td>35 MIN</td><td>40 MIN</td></tr></table>	5 MIN	10 MIN	15 MIN	20 MIN	25 MIN	30 MIN	35 MIN	40 MIN
5 MIN	10 MIN	15 MIN	20 MIN								
25 MIN	30 MIN	35 MIN	40 MIN								
Friday			<table border="1"><tr><td>5 MIN</td><td>10 MIN</td><td>15 MIN</td><td>20 MIN</td></tr><tr><td>25 MIN</td><td>30 MIN</td><td>35 MIN</td><td>40 MIN</td></tr></table>	5 MIN	10 MIN	15 MIN	20 MIN	25 MIN	30 MIN	35 MIN	40 MIN
5 MIN	10 MIN	15 MIN	20 MIN								
25 MIN	30 MIN	35 MIN	40 MIN								
Saturday			<table border="1"><tr><td>5 MIN</td><td>10 MIN</td><td>15 MIN</td><td>20 MIN</td></tr><tr><td>25 MIN</td><td>30 MIN</td><td>35 MIN</td><td>40 MIN</td></tr></table>	5 MIN	10 MIN	15 MIN	20 MIN	25 MIN	30 MIN	35 MIN	40 MIN
5 MIN	10 MIN	15 MIN	20 MIN								
25 MIN	30 MIN	35 MIN	40 MIN								
Sunday			<table border="1"><tr><td>5 MIN</td><td>10 MIN</td><td>15 MIN</td><td>20 MIN</td></tr><tr><td>25 MIN</td><td>30 MIN</td><td>35 MIN</td><td>40 MIN</td></tr></table>	5 MIN	10 MIN	15 MIN	20 MIN	25 MIN	30 MIN	35 MIN	40 MIN
5 MIN	10 MIN	15 MIN	20 MIN								
25 MIN	30 MIN	35 MIN	40 MIN								