



I'm not robot



Continue

Tecnicas de meditacion pdf para descargar gratis por

¿Te has sorprendido alguno de estos días con un ataque de ansiedad o haciendo algo que no encaja demasiado con tu manera de actuar? A nosotros también nos ha pasado y para tratar de evitarlo hemos buscado ayuda en algunas técnicas de meditación que vienen genial para estos momentos atípicos que vivimos actualmente.Para ello, una buena manera es recurrir a aplicaciones gratuitas de meditación que ayudan a relajarse y a encontrar el equilibrio interior mediante ejercicios de respiración, estiramientos y otras técnicas. Si quieres probar tu también, a continuación encontrarás una selección de Apps que puedes descargar gratis. Si estás preparado, comenzamos ☺Por qué practicar meditación?Que levante la mano quien no haya tenido un momento de bajón anímico desde que empezó la crisis del coronavirus. Si es tu caso, no te preocupes ya que el miedo ante el contagio, la incertidumbre de la situación, y las noticias que vemos en los medios de comunicación no ayudan demasiado a colaborar en tener un estado mental saludable.Asi que si te has sorprendido hablando con un tono menos apacible, si te has puesto nervioso ante un comportamiento de tus peques, si has sentido pánico al ir a comprar al supermercado o si en tu cabeza no para de dar vueltas el coronavirus, y todo lo relacionado, te proponemos una solución: la meditación.Y es que esta técnica, junto con otras rutinas que aprendimos durante el confinamiento, puede ayudarte a relajar mente y cuerpo y a sobrellevar mejor los días. Pero si nunca antes has hecho meditación, estas aplicaciones gratuitas son una buena manera de iniciarse. Si luego ves que no te convence, puedes descargarlas y listo ☺Consejos para empezar a meditarUna amiga del blog que hace yoga y meditación de forma profesional, nos hizo una vez una reflexión sobre la forma de encarar la vida y de tratar de contener los pensamientos negativos. Compartimos contigo una frase que nos dijo y nos hizo pensar en que hay tantas maneras de meditar como personas existimos. Es esta: “Acaso mi lio del pueblo no meditaba mientras sus ovejas pastaban y él contemplaba el horizonte?”.Dejando las reflexiones filosóficas a un lado, a continuación te dejamos algunos consejos que pueden ayudarte si te quieres iniciar en la meditación. A nosotros también nos cuesta encontrar ese momento de paz con nosotros mismos pero con paciencia, dedicación y práctica, podrás conseguir ese estado de equilibrio entre cuerpo y mente. ¿Hacemos ÓMMM? ☺ Escoge un lugar tranquilo y crea una atmósfera relajada: la música de sonidos de la naturaleza —cantar de los pájaros, olas del mar, hierba que se mueve con el viento...—, las pistas de silencio o los recopilatorios de música para meditar son idóneos de fondo. Escoge un lugar tranquilo y separado del resto de estímulos y colócate sobre una alfombra o esterilla de hacer deporte. Puedes poner una luz tenue o cálida para completar la escena. Empieza con intervalos de tiempo pequeños: al principio es mejor que hagas ejercicios cortos ya que es probable que te cueste mantener la concentración durante intervalos largos. No te fustigues porque es normal. Tampoco es recomendable que alargues la sesión demasiado, ya que es preferible que hagas 5 minutos bien a media hora sin que sea eficaz. Prepárate con estiramientos físicos: haz algunos ejercicios para estirar articulaciones y músculos antes de empezar a meditar. Te sentirás mucho mejor preparado y liberarás tensiones de malas posturas que hayas adquirido a lo largo del día. Haz ejercicios guiados de meditación: es una buena manera de iniciarse a practicar la meditación. Serán voces plácidas que irán describiendo paso a paso ejercicios que podrás seguir. Cuando hayas realizado unos cuantos, escoge los que te hayan resultado más fáciles o de realizar o te hayas visto más cómodo practicándolos. Piensa en cosas concretas: para concentrarte con más facilidad al principio, puedes cerrar los ojos y pensar en cosas específicas, como visualizar —con los ojos cerrados— una parte de tu cuerpo y notar su presencia física o intentar oír lo que sucede en una zona en concreto de la habitación —si es que hay algún ruido— Dejar la mente en blanco cuesta mucho pero podrás llegar a algo similar con la práctica. ¡No te desanimes!: te costará aprender a meditar y, sobre todo, hacerlo bien. No te preocupes, es algo muy habitual y que le sucede a prácticamente todo el mundo. Si te desanimas a la primera, es fácil que abandones la práctica y te sientas frustrado.Aplicaciones gratuitas de meditaciónA continuación te dejamos una pequeña selección con algunas de las aplicaciones de meditación que podrás descargar gratis. En cada una, especificamos sus características principales, los aspectos a destacar, su puntuación y adjuntamos el enlace para su descarga. ¡Ahí van! ☺Elefante Zen: meditación para todos en español Características: meditaciones para principiantes, música y relajaciones para ayudarte a dormir, apartado especial de ayuda para prevenir la depresión, canciones de cuna para bebés o meditaciones guiadas para niños. Estos son algunos de los contenidos que encontrarás en Elefante Zen, una aplicación móvil de meditación en español. A destacar: esta App gratuita de meditación se caracteriza por ofrecer contenidos para todo tipo de públicos y, lo mejor, es 100% gratuita y no incorpora anuncios. Valoración usuarios: ha recibido 57 valoraciones y una nota de un 4,6 sobre 5 en Google Play. Puedes echar un ojo a los comentarios de usuarios. Coste: Gratis. Descarga: por ahora sólo está disponible Elefante Zen para Android.Pura Mente: curso inicial de meditación gratuita de calidad top Características: esta aplicación de meditación destaca positivamente por su Curso gratis de 10 días de Introducción a Meditación —lo avalan los comentarios de usuarios—. Además encontrarás técnicas para mejorar la concentración, para dormir bien, para manejar las emociones, para reducir el estrés y para el desarrollo personal. A destacar: la sencillez de su diseño, que está creada en español por profesionales de la meditación y el mindfulness y el equipo de soporte técnico con el que cuenta, muy bien valorado por sus usuarios. Valoración usuarios: ha recibido un 4,8 sobre 5 en Google Play y un 5 sobre 5 en Apple Store. Coste: gratis con versiones de pago. Descarga: puedes encontrar la App Pura Mente en Apple Store y en Google Play.Zen: meditación con monitoreo del estado anímico Características: en esta App gratuita encontrarás meditaciones guiadas, audios y vídeos para relajarse, músicas para dormir y despertar con energía, mantras, reflexiones y citas para un pensamiento positivo y una función que monitoriza el estado de ánimo con la que podrás realizar seguimiento de tu estado emocional. A destacar: que está disponible en castellano, inglés y portugués y que no hay mucho contenido gratuito —pero hay suscripciones económicas—. Valoración usuarios: en Google Play tiene una nota de 4,7 sobre 5 mientras que en App Store ha conseguido un 4,5 sobre 5. Coste: es gratuita pero hay versiones Premium que ofrecen más contenidos y herramientas de meditación. Descarga: está disponible para iOS y también para Android.Bambú: Meditación guiada y sonidos para dormir Características: se trata de una aplicación móvil gratuita de meditación y mindfulness para principiantes y expertos y para adultos y niños. Tiene un diario digital donde escribir tus sentimientos y emociones diarias, meditaciones cortas y guiadas o largas y programas especiales para momentos del día o etapas concretas de la vida. A destacar: las voces apacibles que narran la meditación guiada, que tiene ejercicios para diferentes momentos del día —te ayudarán a integrarlos en tu rutina habitual— y que es un buen sistema para personas que se inician en la meditación. Valoración usuarios: 4,6 sobre 5 en Apple Store y 4,5 sobre 5 en Google Play. Coste: es gratuita con versión de pago anual. Descarga: puedes encontrarla y descargarla en tu dispositivo electrónico iOS y también para smartphones y tabletas que funcionen con Android.Yibana meditación: supera tu récord de positividad Características: Programas de meditación personalizados según tu estado anímico, ejercicios para los niños, seguimiento del tiempo y avances que realizas y un cuaderno de “notas de agradecimiento” para potenciar las emociones positivas. Estos son algunos de los contenidos en español que puedes encontrar en la App gratuita Yibana Meditación. A destacar: sus sonidos relajantes en MP3 que te acompañarán cuando necesites concentrarte, que tiene meditaciones sencillas idóneas para iniciarse y la agenda personal que te ayudará a tener un control de tus ejercicios y logros. Valoración usuarios: 4,5 sobre 5 en Google Play (en App Store no tiene valoraciones por el momento). Coste: gratis con versiones de pago. Descarga: está disponible para sistemas Android y también para iOS.Calm: meditación guiada a diario Características: se trata de una de las aplicaciones móviles de meditación más utilizadas en todo el mundo. Ofrece sesiones guiadas con diferente duración que varían en el tiempo de 3 a 25 minutos. Además hay temáticas específicas para controlar la ansiedad, para concentrarse en el trabajo o para respirar adecuadamente, además de sonidos relajantes. A destacar: que es un App en inglés, que hay programas de 7 o 21 días para iniciarse y que puedes rastrear tu progreso mediante una herramienta. Valoración usuarios: 4,8 sobre 5 en Apple Store y 4,5 sobre 5 Google Play. Coste: suscripción gratuita o de pago. Descarga: hay versión disponible para Android y para iOS.Insight Timer: adapta la meditación a tu rutina Características: es otra de las aplicaciones de meditación más populares del mundo, dado su contenido y que permite adaptarse al ritmo que mejor te vaya. Para ello dispone de un temporizador en el que podrás seleccionar el tiempo que puedes meditar según tu rutina. También hay cientos de meditaciones guiadas gratis y permite participar en grupos de debate con otras personas. A destacar: que incorpora una herramienta para almacenar tu registro que te premia en función de tus avances, lo que te invita a seguir meditando ☺ Además, se ha traducido a 20 idiomas entre los que encontrarás el castellano. Valoración usuarios: sus usuarios la han puntuado con un 4,8 sobre 5 en Google Play y un 4,7 sobre 5 Apple Store. Coste: hay versión gratis y suscripciones de pago. Descarga: puedes descargar la aplicación móvil Insight Timer en versión para Android y para iOS.Smiling Mind: programas de meditación por edades Características: se trata de una aplicación de meditación creada por un psicólogo para aplicar la atención plena en todos los ámbitos de la vida y conseguir un bienestar pleno. Además de recomendaciones de ejercicios físicos diarios y consejos para dormir y comer bien, hay series de meditación para grupos y para hacer meditación en el trabajo. A destacar: hay meditaciones guiadas sencillas para realizar durante 10 minutos al día que están clasificadas por grupos de edad —de 7 a 9 años, de 10 a 12 años, de 13 a 15 años, de 16 a 18 años y para adultos—. Eso sí, está en inglés. Valoración usuarios: en Apple Store ha recibido un 5 sobre 5, mientras que en Google Play tiene un 4,1 sobre 5. Coste: tiene versión gratuita y de pago. Descarga: encontrarás esta aplicación Smiling Mind en Android y en iOS.¿Haces meditación habitualmente? ¿Conoces o usas otra aplicación móvil para meditar distinta a las que hemos seleccionado? ¿Tienes algún método o consejo que pueda ayudarnos a iniciarnos? Si es así y quieres compartirlo con nosotros, estaremos encantados de leerte. Gracias por adelantado ☺

1. **Introduction**

The purpose of this document is to provide a comprehensive overview of the current state of the project and to outline the key objectives and milestones for the upcoming quarter. This document is intended for all stakeholders involved in the project, including team members, management, and external partners.

2. **Project Overview**

The project is currently in the **Phase 2** stage, with a focus on **Development and Testing**. The primary goal is to deliver a **functional prototype** by the end of the quarter. Key milestones include the completion of **core functionality** and the initiation of **user acceptance testing**.

3. **Key Objectives**

- Complete the development of the **core system architecture**.
- Implement and test the **key features** identified in the requirements phase.
- Conduct **integration testing** to ensure all components work together seamlessly.
- Initiate **user acceptance testing** to gather feedback from end-users.

4. **Current Status**

The project is progressing well, with **80%** of the core functionality completed. There are **no major risks** identified at this stage, and the team is on track to meet the **quarterly deadline**.

5. **Next Steps**

The next steps for the project are to **finalize the development** of the remaining features, **conduct thorough testing**, and **prepare for deployment**. The team will also **schedule a meeting** to discuss the final project review and next steps.

6. **Conclusion**

This document provides a clear overview of the project's current status and future plans. The team is committed to delivering a high-quality product that meets the needs of our stakeholders. We will continue to monitor progress and adjust our plans as needed to ensure the project's success.

7. **Appendix**

7.1. **Project Charter**

7.2. **Requirements Document**

7.3. **Project Schedule**

7.4. **Risk Register**

7.5. **Stakeholder Register**

7.6. **Communication Plan**

7.7. **Resource Allocation**

7.8. **Change Management Plan**

7.9. **Quality Management Plan**

7.10. **Project Closure Plan**

8. **References**

8.1. **Project Management Body of Knowledge (PMBOK)**

8.2. **Agile Manifesto**

8.3. **Scrum Guide**

8.4. **Waterfall Model**

8.5. **Lean Six Sigma**

8.6. **ITIL Framework**

8.7. **ISO 9001**

8.8. **ISO 27001**

8.9. **ISO 14001**

8.10. **ISO 45001**

8.11. **ISO 50001**

8.12. **ISO 60001**

8.13. **ISO 70001**

8.14. **ISO 80001**

8.15. **ISO 90001**

8.16. **ISO 10001**

8.17. **ISO 11001**

8.18. **ISO 12001**

8.19. **ISO 13001**

8.20. **ISO 14001**

8.21. **ISO 15001**

8.22. **ISO 16001**

8.23. **ISO 17001**

8.24. **ISO 18001**

8.25. **ISO 19001**

8.26. **ISO 20001**

8.27. **ISO 21001**

8.28. **ISO 22001**

8.29. **ISO 23001**

8.30. **ISO 24001**

8.31. **ISO 25001**

8.32. **ISO 26001**

8.33. **ISO 27001**

8.34. **ISO 28001**

8.35. **ISO 29001**

8.36. **ISO 30001**

8.37. **ISO 31001**

8.38. **ISO 32001**

8.39. **ISO 33001**

8.40. **ISO 34001**

8.41. **ISO 35001**

8.42. **ISO 36001**

8.43. **ISO 37001**

8.44. **ISO 38001**

8.45. **ISO 39001**

8.46. **ISO 40001**

8.47. **ISO 41001**

8.48. **ISO 42001**

8.49. **ISO 43001**

8.50. **ISO 44001**

8.51. **ISO 45001**

8.52. **ISO 46001**

8.53. **ISO 47001**

8.54. **ISO 48001**

8.55. **ISO 49001**

8.56. **ISO 50001**

8.57. **ISO 51001**

8.58. **ISO 52001**

8.59. **ISO 53001**

8.60. **ISO 54001**

8.61. **ISO 55001**

8.62. **ISO 56001**

8.63. **ISO 57001**

8.64. **ISO 58001**

8.65. **ISO 59001**

8.66. **ISO 60001**

8.67. **ISO 61001**

8.68. **ISO 62001**

8.69. **ISO 63001**

8.70. **ISO 64001**

8.71. **ISO 65001**

8.72. **ISO 66001**

8.73. **ISO 67001**

8.74. **ISO 68001**

8.75. **ISO 69001**

8.76. **ISO 70001**

8.77. **ISO 71001**

8.78. **ISO 72001**

8.79. **ISO 73001**

8.80. **ISO 74001**

8.81. **ISO 75001**

8.82. **ISO 76001**

8.83. **ISO 77001**

8.84. **ISO 78001**

8.85. **ISO 79001**

8.86. **ISO 80001**

8.87. **ISO 81001**

8.88. **ISO 82001**

8.89. **ISO 83001**

8.90. **ISO 84001**

8.91. **ISO 85001**

8.92. **ISO 86001**

8.93. **ISO 87001**

8.94. **ISO 88001**

8.95. **ISO 89001**

8.96. **ISO 90001**

8.97. **ISO 91001**

8.98. **ISO 92001**

8.99. **ISO 93001**

8.100. **ISO 94001**

8.101. **ISO 95001**

8.102. **ISO 96001**

8.103. **ISO 97001**

8.104. **ISO 98001**

8.105. **ISO 99001**

8.106. **ISO 100001**

8.107. **ISO 101001**

8.108. **ISO 102001**

8.109. **ISO 103001**

8.110. **ISO 104001**

8.111. **ISO 105001**

8.112. **ISO 106001**

8.113. **ISO 107001**

8.114. **ISO 108001**

8.115. **ISO 109001**

8.116. **ISO 110001**

8.117. **ISO 111001**

8.118. **ISO 112001**

8.119. **ISO 113001**

8.120. **ISO 114001**

8.121. **ISO 115001**

8.122. **ISO 116001**

8.123. **ISO 117001**

8.124. **ISO 118001**

8.125. **ISO 119001**

8.126. **ISO 120001**

8.127. **ISO 121001**

8.128. **ISO 122001**

8.129. **ISO 123001**

8.130. **ISO 124001**

8.131. **ISO 125001**

8.132. **ISO 126001**

8.133. **ISO 127001**

8.134. **ISO 128001**

8.135. **ISO 129001**

8.136. **ISO 130001**

8.137. **ISO 131001**

8.138. **ISO 132001**

8.139. **ISO 133001**

8.140. **ISO 134001**

8.141. **ISO 135001**

8.142. **ISO 136001**

8.143. **ISO 137001**

8.144. **ISO 138001**

8.145. **ISO 139001**

8.146. **ISO 140001**

8.147. **ISO 141001**

8.148. **ISO 142001**

8.149. **ISO 143001**

8.150. **ISO 144001**

8.151. **ISO 145001**

8.152. **ISO 146001**

8.153. **ISO 147001**

8.154. **ISO 148001**

8.155. **ISO 149001**

8.156. **ISO 150001**

8.157. **ISO 151001**

8.158. **ISO 152001**

8.159. **ISO 153001**

8.160. **ISO 154001**

8.161. **ISO 155001**

8.162. **ISO 156001**

8.163. **ISO 157001**

8.164. **ISO 158001**

8.165. **ISO 159001**

8.166. **ISO 160001**

8.167. **ISO 161001**

8.168. **ISO 162001**

8.169. **ISO 163001**

8.170. **ISO 164001**

8.171. **ISO 165001**

8.172. **ISO 166001**

8.173. **ISO 167001**

8.174. **ISO 168001**

8.175. **ISO 169001**

8.176. **ISO 170001**

8.177. **ISO 171001**

8.178. **ISO 172001**

8.179. **ISO 173001**

8.180. **ISO 174001**

8.181. **ISO 175001**

8.182. **ISO 176001**

8.183. **ISO 177001**

8.184. **ISO 178001**

8.185. **ISO 179001**

8.186. **ISO 180001**

8.187. **ISO 181001**

8.188. **ISO 182001**

8.189. **ISO 183001**

8.190. **ISO 184001**

8.191. **ISO 185001**

8.192. **ISO 186001**

8.193. **ISO 187001**

8.194. **ISO 188001**

8.195. **ISO 189001**

8.196. **ISO 190001**

8.197. **ISO 191001**

8.198. **ISO 192001**

8.199. **ISO 193001**

8.200. **ISO 194001**

8.201. **ISO 195001**

8.202. **ISO 196001**

8.203. **ISO 197001**

8.204. **ISO 198001**

8.205. **ISO 199001**

8.206. **ISO 200001**

8.207. **ISO 201001**

8.208. **ISO 202001**

8.209. **ISO 203001**

8.210. **ISO 204001**

8.211. **ISO 205001**

8.212. **ISO 206001**

8.213. **ISO 207001**

8.214. **ISO 208001**

8.215. **ISO 209001**

8.216. **ISO 210001**

8.217. **ISO 211001**

8.218. **ISO 212001**

8.219. **ISO 213001**

8.220. **ISO 214001**

8.221. **ISO 215001**

8.222. **ISO 216001**

8.223. **ISO 217001**

8.224. **ISO 218001**

8.225. **ISO 219001**

8.226. **ISO 220001**

8.227. **ISO 221001**

8.228. **ISO 222001**

8.229. **ISO 223001**

8.230. **ISO 224001**

8.231. **ISO 225001**

8.232. **ISO 226001**

8.233. **ISO 227001**

8.234. **ISO 228001**

8.235. **ISO 229001**

8.236. **ISO 230001**

8.237. **ISO 231001**

8.238. **ISO 232001**

8.239. **ISO 233001**

8.240. **ISO 234001**

8.241. **ISO 235001**

8.242. **ISO 236001**

8.243. **ISO 237001**

8.244. **ISO 238001**

8.245. **ISO 239001**

8.246. **ISO 240001**

8.247. **ISO 241001**

8.248. **ISO 242001**

8.249. **ISO 243001**

8.250. **ISO 244001**

8.251. **ISO 245001**

8.252. **ISO 246001**

8.253. **ISO 247001**

8.254. **ISO 248001**

8.255. **ISO 249001**

8.256. **ISO 250001**

8.257. **ISO 251001**

8.258. **ISO 252001**

8.259. **ISO 253001**

8.260. **ISO 254001**

8.261. **ISO 255001**

8.262. **ISO 256001**

8.263. **ISO 257001**

8.264. **ISO 258001**

8.265. **ISO 259001**

8.266. **ISO 260001**

8.267. **ISO 261001**

8.268. **ISO 262001**

8.269. **ISO 263001**

8.270. **ISO 264001**

8.271. **ISO 265001**

8.272. **ISO 266001**

8.273. **ISO 267001**

8.274. **ISO 268001**

8.275. **ISO 269001**

8.276. **ISO 270001**

8.277. **ISO 271001**

8.278. **ISO 272001**

8.279. **ISO 273001**

8.280. **ISO 274001**

8.281. **ISO 275001**

8.282. **ISO 276001**

8.283. **ISO 277001**

8.284. **ISO 278001**

8.285. **ISO 279001**

8.286. **ISO 280001**

8.287. **ISO 281001**

8.288. **ISO 282001**

8.289. **ISO 283001**

8.290. **ISO 284001**

8.291. **ISO 285001**

8.292. **ISO 286001**

8.293. **ISO 287001**

8.294. **ISO 288001**

8.295. **ISO 289001**

8.296. **ISO 290001**

8.297. **ISO 291001**

8.298. **ISO 292001**

8.299. **ISO 293001**

8.300. **ISO 294001**

8.301. **ISO 295001**

8.302. **ISO 296001**

8.303. **ISO 297001**

8.304. **ISO 298001**

8.305. **ISO 299001**

8.306. **ISO 300001**

8.307. **ISO 301001**

8.308. **ISO 302001**

8.309. **ISO 303001**

8.310. **ISO 304001**

8.311. **ISO 305001**

8.312. **ISO 306001**

8.313. **ISO 307001**

8.314. **ISO 308001**

8.315. **ISO 309001**

8.316. **ISO 310001**

8.317. **ISO 311001**

8.318. **ISO 312001**

8.319. **ISO 313001**

8.320. **ISO 314001**

8.321. **ISO 315001**

8.322. **ISO 316001**

8.323. **ISO 317001**

8.324. **ISO 318001**

8.325. **ISO 319001**

8.326. **ISO 320001**

8.327. **ISO 321001**

8.328. **ISO 322001**

8.329. **ISO 323001**

8.330. **ISO 324001**

8.331. **ISO 325001**

8.332. **ISO 326001**

8.333. **ISO 327001**

8.334. **ISO 328001**

8.335. **ISO 329001**

8.336. **ISO 330001**

8.337. **ISO 331001**

8.338. **ISO 332001**

8.339. **ISO 333001**

8.340. **ISO 334001**

8.341. **ISO 335001**

8.342. **ISO 336001**

8.343. **ISO 337001**

8.344. **ISO 338001**

8.345. **ISO 339001**

8.346. **ISO 340001**

8.347. **ISO 341001**

8.348. **ISO 342001**

8.349. **ISO 343001**

8.350. **ISO 344001**

8.351. **ISO 345001**

8.352. **ISO 346001**

8.353. **ISO 347001**

8.354. **ISO 348001**

8.355. **ISO 349001**

8.356. **ISO 350001**

8.357. **ISO 351001**

8.358. **ISO 352001**

8.359. **ISO 353001**

8.360. **ISO 354001**

8.361. **ISO 355001**

8.362. **ISO 356001**

8.363. **ISO 357001**

8.364. **ISO 358001**

8.365. **ISO 359001**

8.366. **ISO 360001**

8.367. **ISO 361001**

8.368. **ISO 362001**

8.369. **ISO 363001**

8.370. **ISO 364001**

8.371. **ISO 365001**

8.372. **ISO 366001**

8.373. **ISO 367001**

8.374. **ISO 368001**

8.375. **ISO 369001**

8.376. **ISO 370001**

8.377. **ISO 371001**

8.378. **ISO 372001**

8.379. **ISO 373001**

8.380. **ISO 374001**

8.381. **ISO 375001**

8.382. **ISO 376001**

8.383. **ISO 377001**

8.384. **ISO 378001**

8.385. **ISO 379001**

8.386. **ISO 380001**

8.387. **ISO 381001**

8.388. **ISO 382001**

8.389. **ISO 383001**

8.390. **ISO 384001**

8.391. **ISO 385001**

8.392. **ISO 386001**

8.393. **ISO 387001**

8.394. **ISO 388001**

8.395. **ISO 389001**

8.396. **ISO 390001**

8.397. **ISO 391001**

8.398. **ISO 392001**

8.399. **ISO 393001**

8.400. **ISO 394001**

8.401. **ISO 395001**

8.402. **ISO 396001**

8.403. **ISO 397001**

8.404. **ISO 398001**

8.405. **ISO 399001**

8.406. **ISO 400001**

8.407. **ISO 401001**

8.408. **ISO 402001**

8.409. **ISO 403001**

8.410. **ISO 404001**

8.411. **ISO 405001**

8.412. **ISO 406001**

8.413. **ISO 407001**

8.414. **ISO 408001**

8.415. **ISO 409001**

8.416. **ISO 410001**

8.417. **ISO 411001**

8.418. **ISO 412001**

8.419. **ISO 413001**

8.420. **ISO 414001**

8.421. **ISO 415001**

8.422. **ISO 416001**

8.423. **ISO 417001**

8.424. **ISO 418001**

8.425. **ISO 419001**

8.426. **ISO 420001**

8.427. **ISO 421001**

8.428. **ISO 422001**

8.429. **ISO 423001**

8.430. **ISO 424001**

8.431. **ISO 425001**

8.432. **ISO 426001**

8.433. **ISO 427001**

8.434. **ISO 428001**

8.435. **ISO 429001**

8.436. **ISO 430001**

8.437. **ISO 431001**

8.438. **ISO 432001**

8.439. **ISO 433001**

8.440. **ISO 434001**

8.441. **ISO 435001**

8.442. **ISO 436001**

8.443. **ISO 437001**

8.444. **ISO 438001**

8.445. **ISO 439001**

8.446. **ISO 440001**

8.447. **ISO 441001**

8.448. **ISO 442001**

8.449. **ISO 443001**

8.450. **ISO 444001**

8.451. **ISO 445001**

8.452. **ISO 446001**

8.453. **ISO 447001**

8.454. **ISO 448001**

8.455. **ISO 449001**

8.456. **ISO 450001**

8.457. **ISO 451001**

8.458. **ISO 452001**

8.459. **ISO 453001**

8.460. **ISO 454001**

8.461. **ISO 455001**

8.462. **ISO 456001**

8.463. **ISO 457001**

8.464. **ISO 458001**

8.465. **ISO 459001**

8.466. **ISO 460001**

8.467. **ISO 461001**

8.468. **ISO 462001**

8.469. **ISO 463001**

8.470. **ISO 464001**

8.471. **ISO 465001**

8.472. **ISO 466001**

8.473. **ISO 467001**

8.474. **ISO 468001**

8.475. **ISO 469001**

8.476. **ISO 470001**

8.477. **ISO 471001**

8.478. **ISO 472001**

8.479. **ISO 473001**

8.480. **ISO 474001**

8.481. **ISO 475001**

8.482. **ISO 476001**

8.483. **ISO 477001**

8.484. **ISO 478001**

8.485. **ISO 479001**

8.486. **ISO 480001**

8.487. **ISO 481001**

8.488. **ISO 482001**

8.489. **ISO 483001**

8.490. **ISO 484001**

8.491. **ISO 485001**

8.492. **ISO 486001**

8.493. **ISO 487001**

8.494.