



FORTIUS

Cuando la tensión achucha...
respiración lenta y profunda

Autorregistro de Relajación

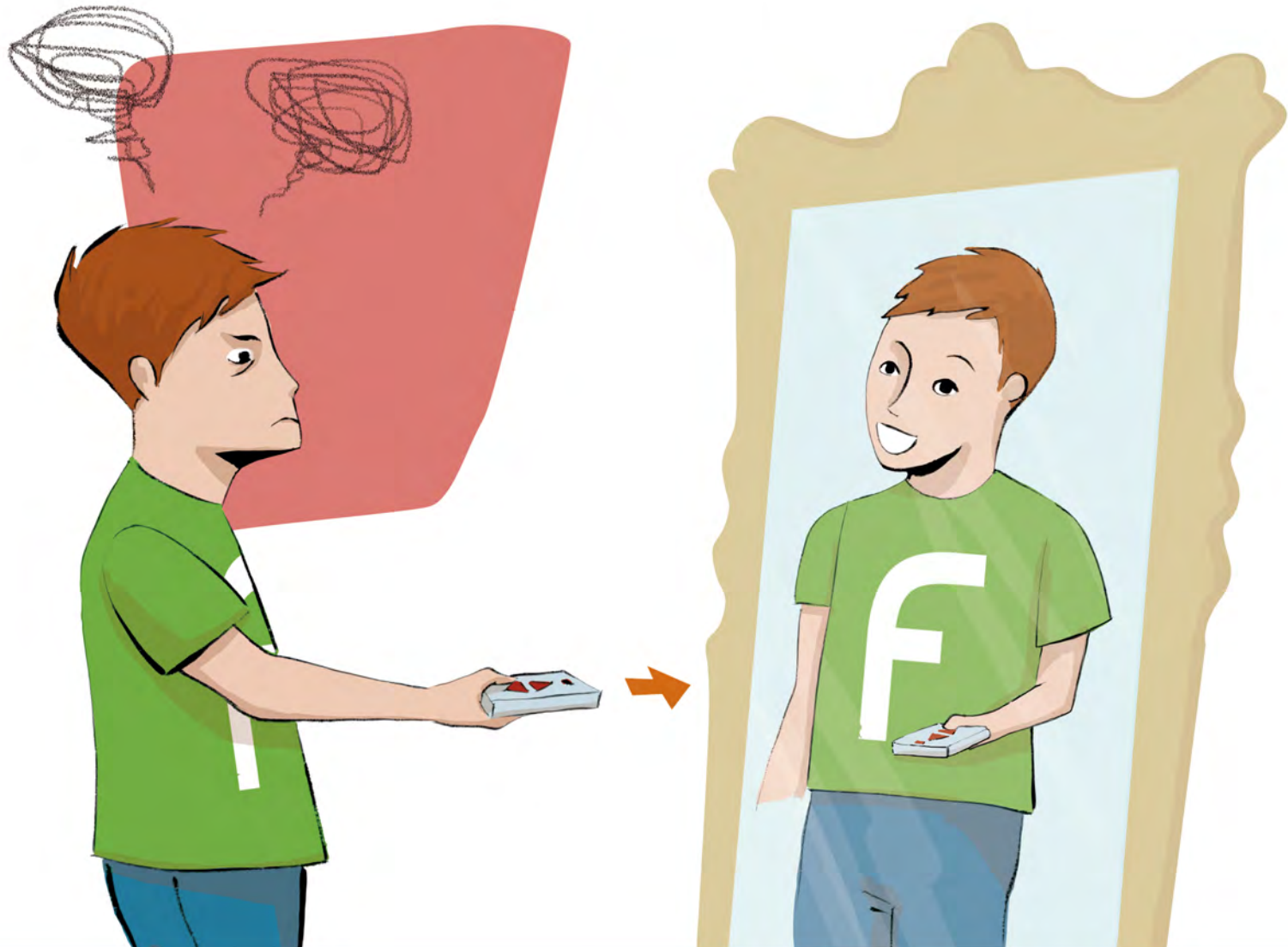
Sesión 2

Nombre: _____

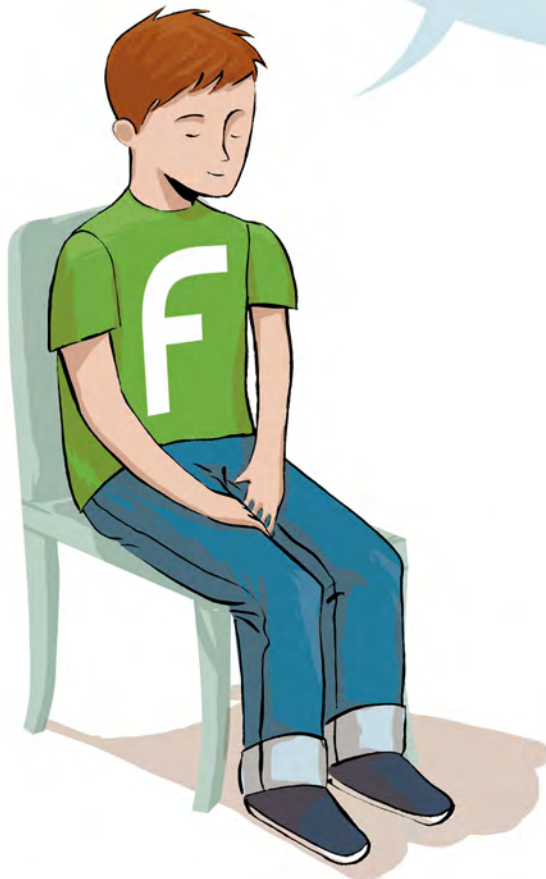
0 = nada relajado 5 = medianamente relajado 10 = muy, muy relajado

MÚSCULOS	L	M	X	J	V	S	D
MANOS							
BRAZOS							
FRENTE							
OJOS							
BOCA							
CUELLO							
HOMBROS							
ESPALDA							
PECHO							
ESTÓMAGO							
PIES							
PIERNAS							
Comentarios <i>(si necesitas más espacio, utiliza otra hoja)</i>							

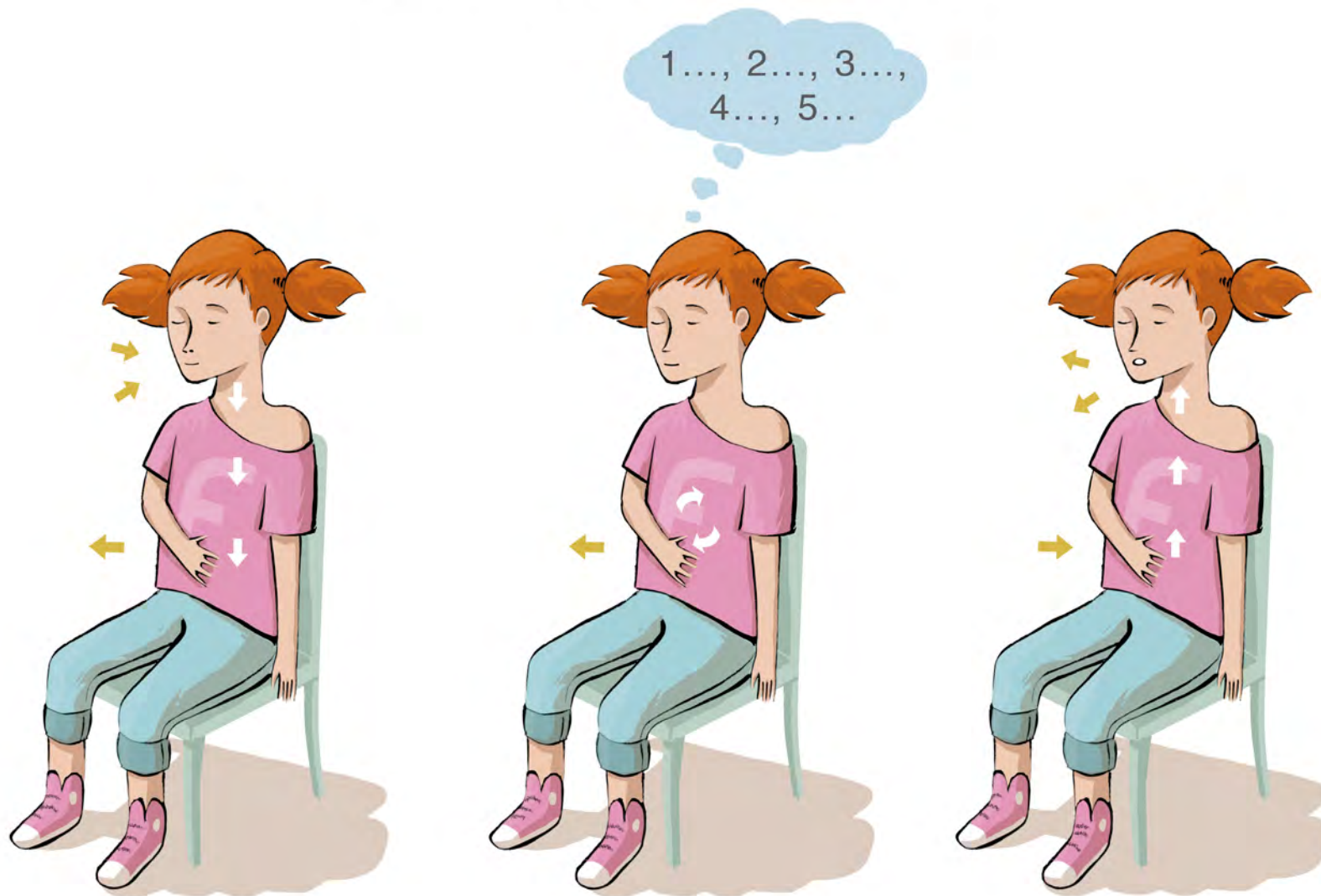
AJUSTAR SENTIMIENTOS



relaxxxxxxxxxxxxx.....



RESPIRACIÓN PROFUNDA





¿DÓNDE SIENTO MÁS TENSION?



Autorregistro de Relajación y Respiración

Sesión 3

Nombre: _____

0 = nada relajado 5 = medianamente relajado 10 = muy, muy relajado

MÚSCULOS	L	M	X	J	V	S	D
MANOS							
BRAZOS							
FRENTE							
OJOS							
BOCA							
CUELLO							
HOMBROS							
ESPALDA							
PECHO							
ESTÓMAGO							
PIES							
PIERNAS							
RESPIRACIÓN							
Comentarios <i>(si necesitas más espacio, utiliza otra hoja)</i>							



FORTIUS

Cuando la tensión achucha...
respiración lenta y profunda