



FORTIUS

Cuando la tensión achucha...
respiración lenta y profunda

Autorregistro de Relajación

Sesión 2

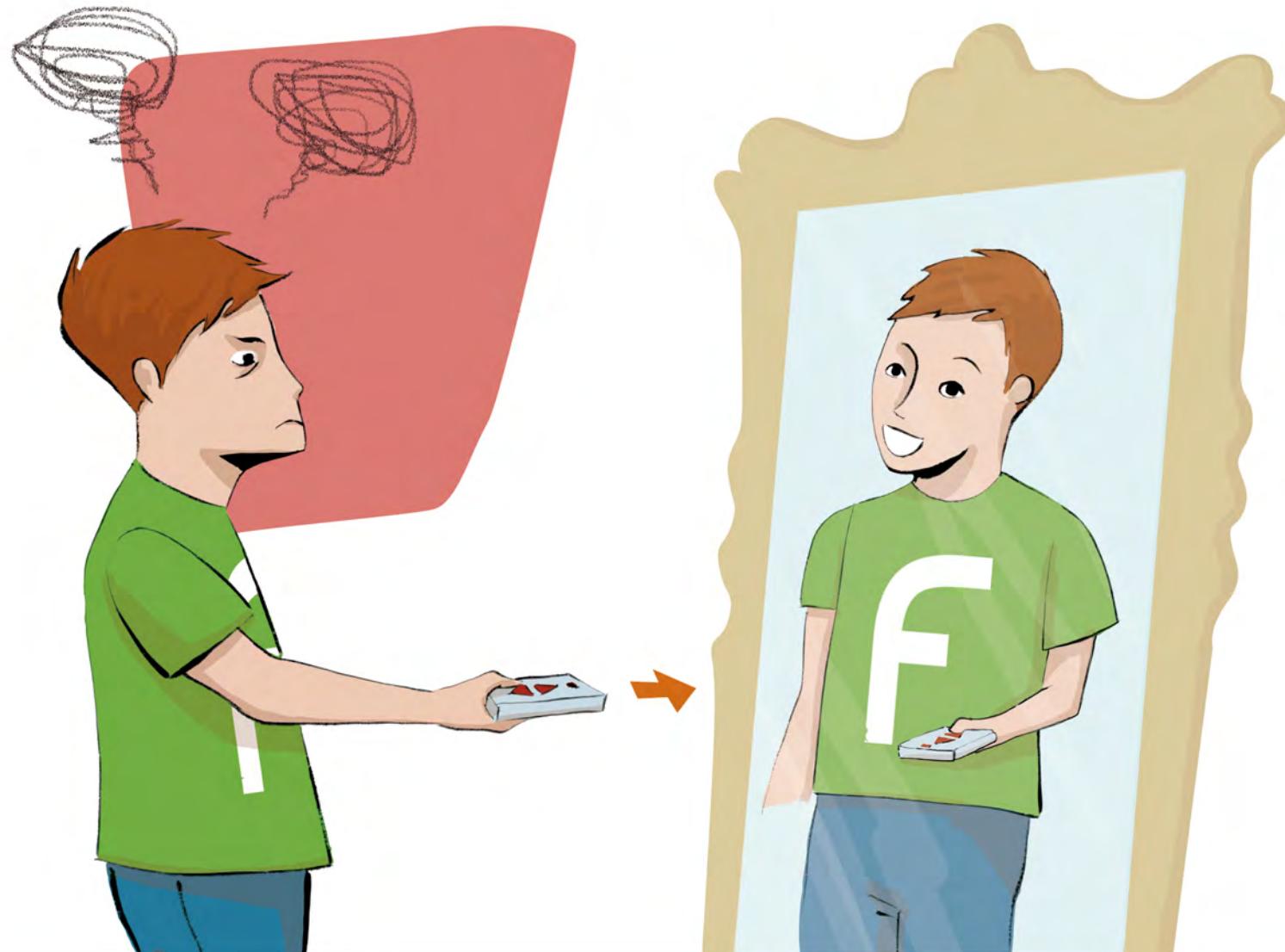
Nombre: _____

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 (si necesitas más espacio, utiliza otra hoja)

AJUSTAR SENTIMIENTOS





relaxxxxxxxxxx.....

RESPIRACIÓN PROFUNDA

1..., 2..., 3...,
4..., 5...





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 (si necesitas más espacio, utiliza otra hoja)



FORTIUS

Cuando la tensión achucha...
respiración lenta y profunda