



FORTIUS

¡Emociónate, vive!

Autorregistro de Relajación y Respiración

Sesión 3

Nombre: _____

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

MÚSCULOS	L	M	M	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)							

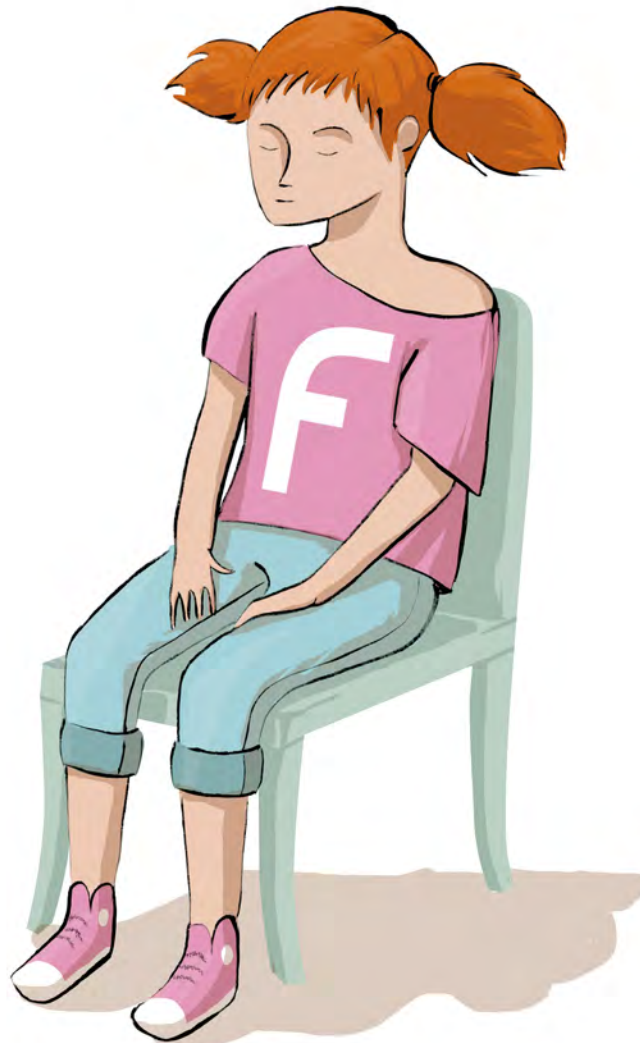




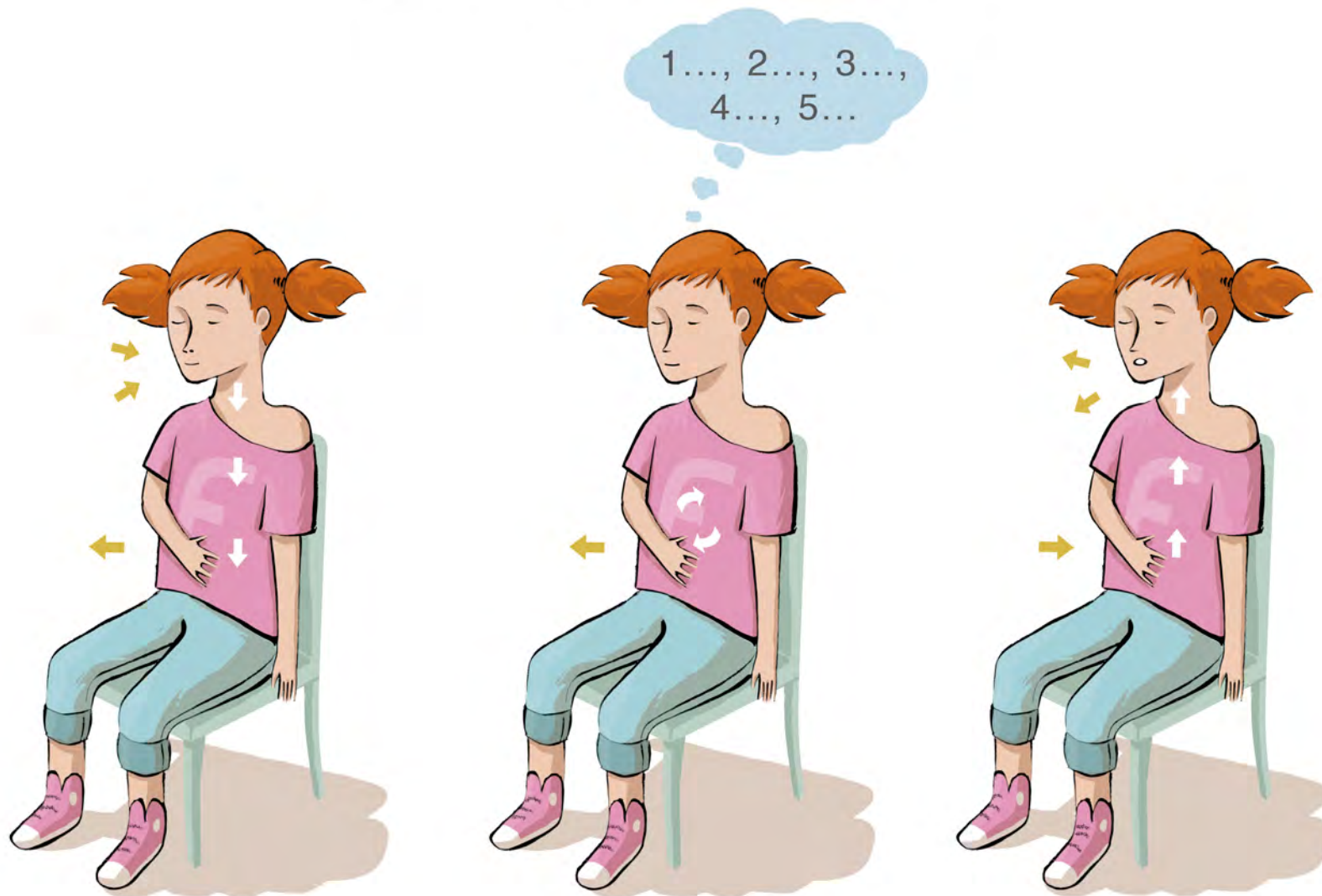
EL TRIÁNGULO DE LA PERSONALIDAD



POSICIÓN DE RELAJACIÓN

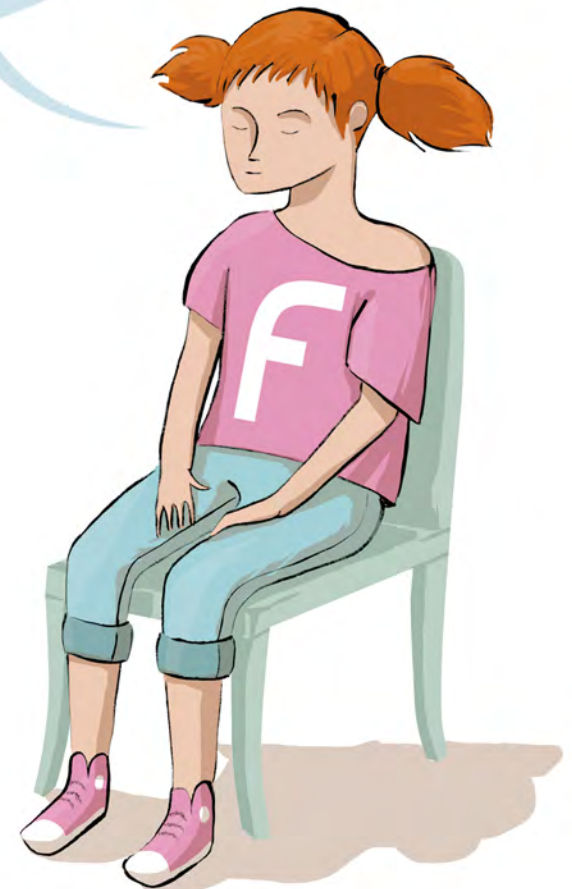
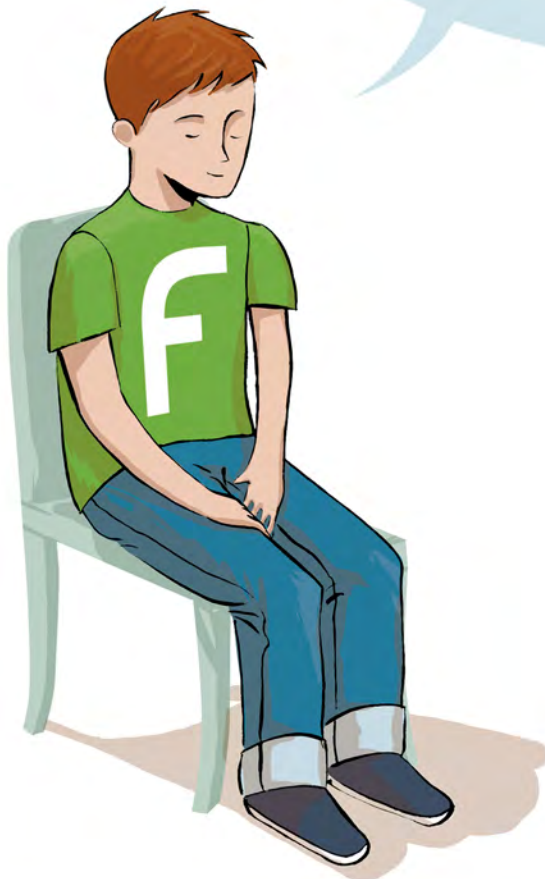


RESPIRACIÓN PROFUNDA





relaxxxxxxxxxxxxx.....



EL TRIÁNGULO DE LA PERSONALIDAD

SENTIMIENTOS
Me siento relajado
Me siento a gusto

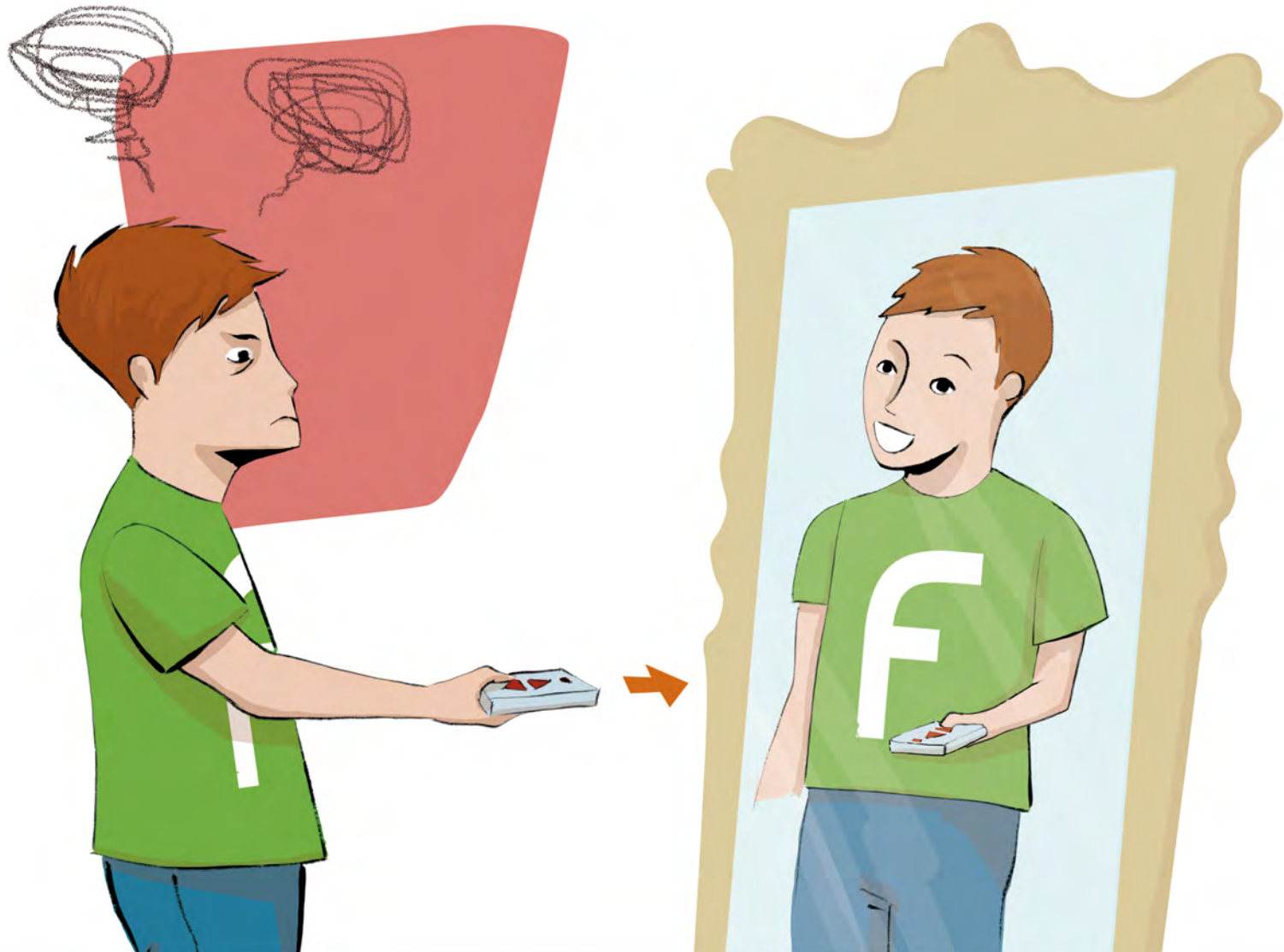


COMPORTAMIENTOS
Aflojo los músculos
Respiro profundo

PENSAMIENTOS
Imagino una playa tranquila
Digo mentalmente relaxxxx...



AJUSTAR SENTIMIENTOS

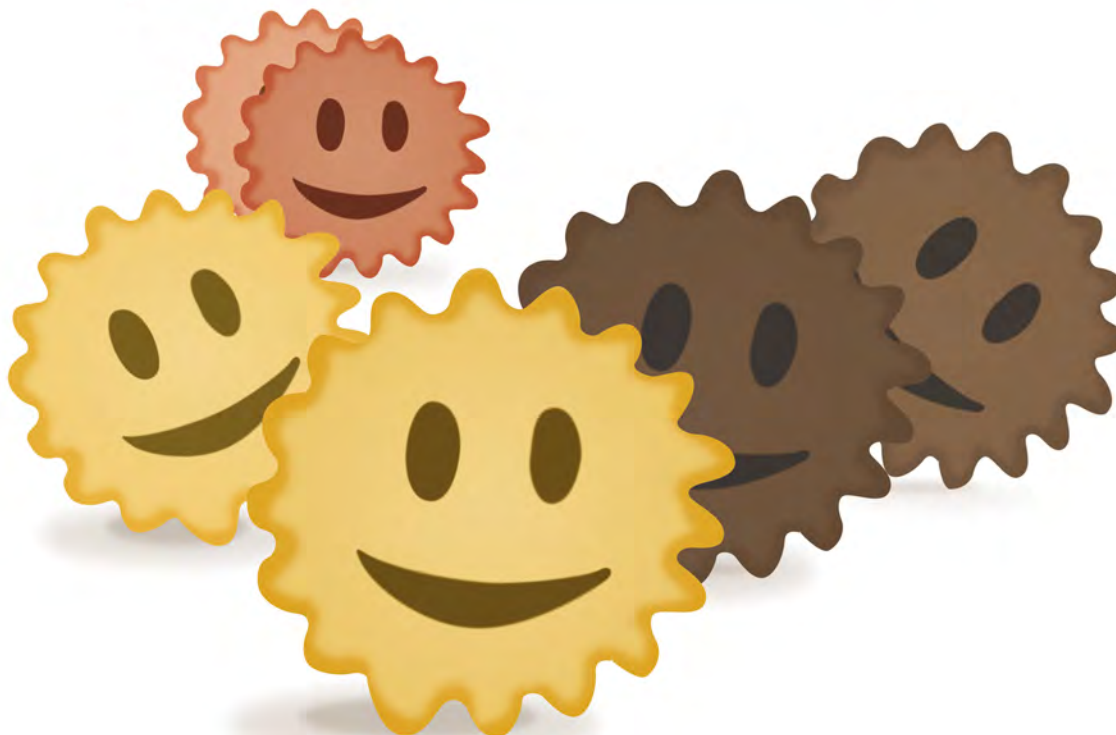




GALLETAS

©  FORTIUS

RESVINEDA



Autorregistro de Relajación, Respiración y Visualización

Sesión 4

Nombre: _____

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

MÚSCULOS	L	M	M	J	V	S	D
BRAZOS							
CARA Y CUELLO							
CUERPO							
PIERNAS							
RESPIRACIÓN							
VISUALIZACIÓN							
Comentarios (si necesitas más espacio, utiliza otra hoja)							



FORTIUS

¡Emociónate, vive!