



FORTIUS

Contra tensión... relajación

**Autorregistro de Pensamientos,
Sentimientos y Comportamientos**

Sesión 1

Nombre: _____

SITUACIÓN**PENSAMIENTOS****SENTIMIENTOS****COMPORTAMIENTOS****Comentarios** *(si necesitas más espacio, utiliza otra hoja)*

SACACORCHOS



MARIPOSA



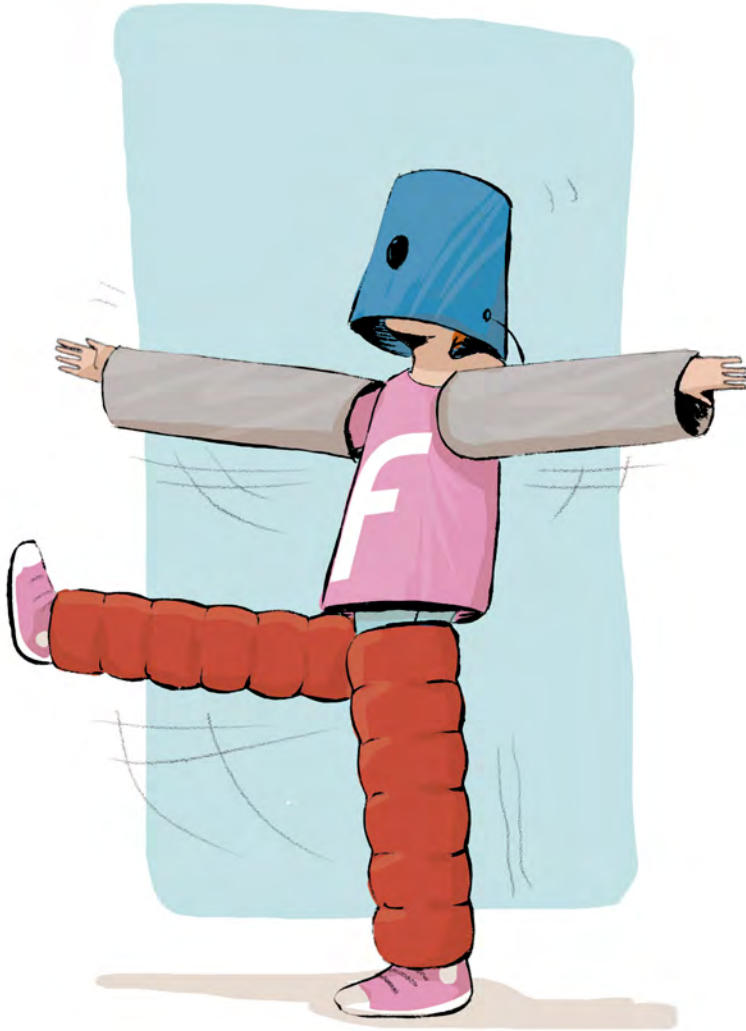
CAMARERO



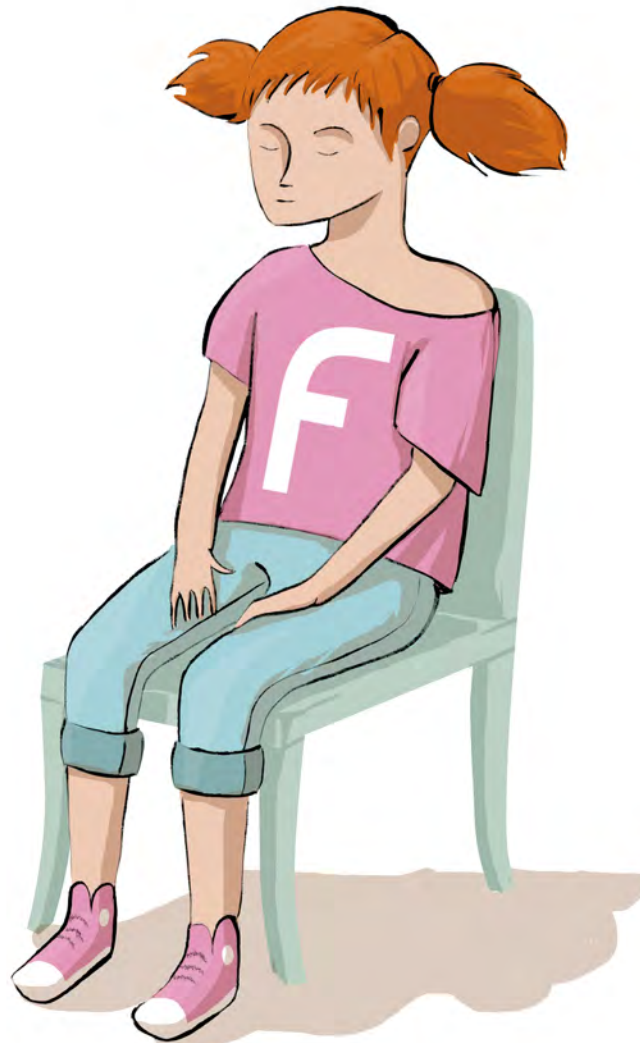
UN SOLO MOVIMIENTO



TIRABUZÓN



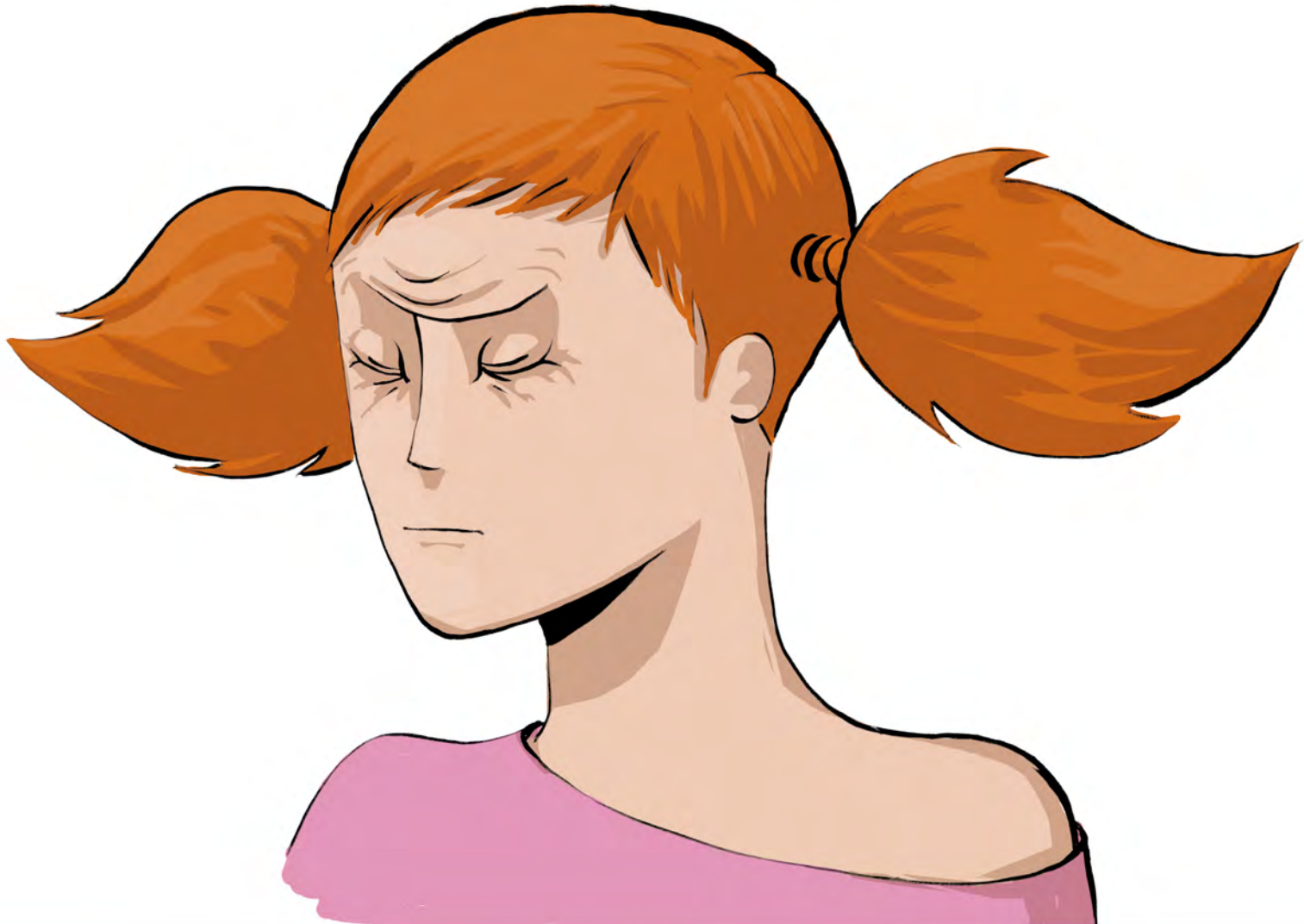
POSICIÓN DE RELAJACIÓN



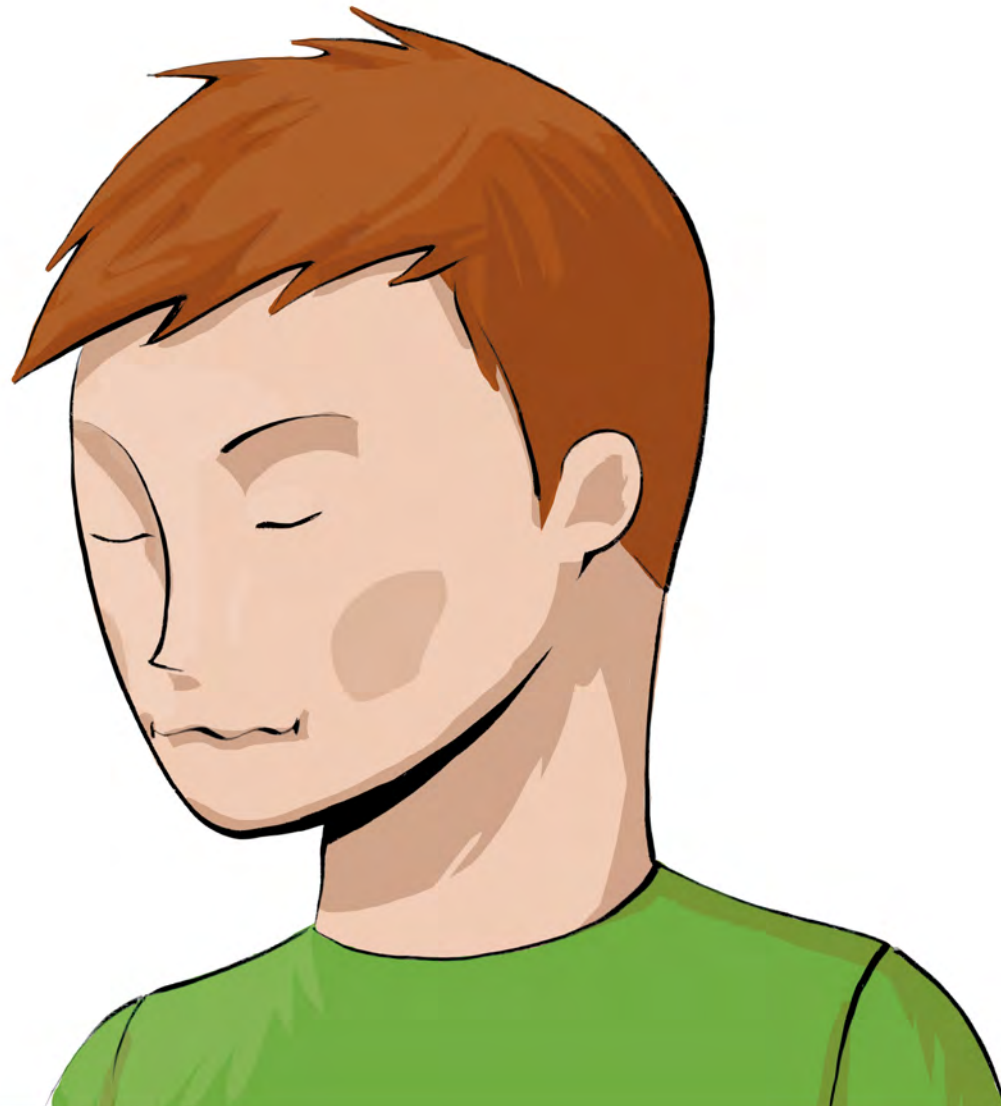
BRAZOS



FRENTE Y OJOS



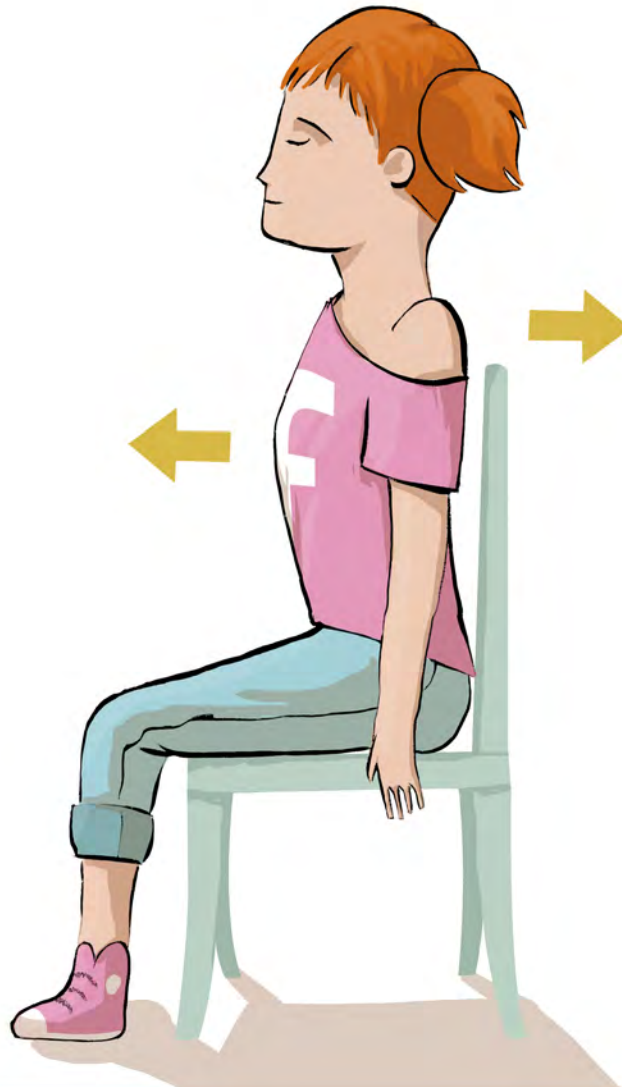
BOCA



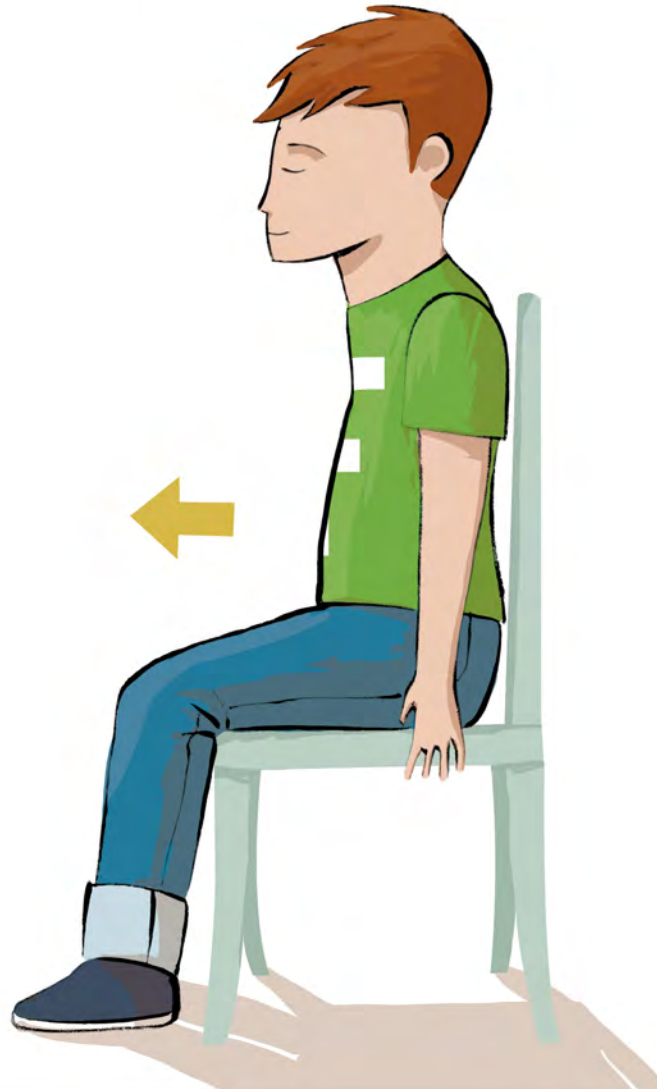
CUELLO



CUERPO



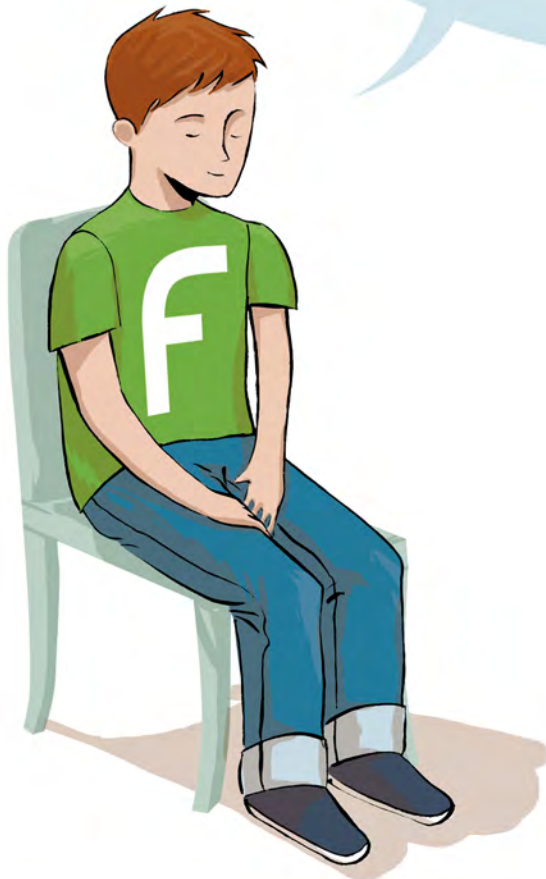
ESTÓMAGO



PIERNAS



relaxxxxxxxxxxxxx.....



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)							



FORTIUS

Contra tensión... relajación