

Relajación

Tarea para casa: Aprender a relajarse lleva su tiempo. Por eso es importante que practiques de diez a quince minutos todos los días. Te ayudará a dominar la relajación. Al terminar los ejercicios valora el grado de relajación de 0 a 10. Cuando hayas aprendido podrás relajarte siempre que lo necesites: si te pones nervioso en los exámenes o cuando estás lejos de casa, si estás enfadado y quieres controlarte para no explotar, si te sientes cansado, etc. Recuerda traer este autorregistro con tu nombre a la próxima sesión de  FORTIUS. Muchas gracias.

Nombre: _____

Sesión 2

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							
Comentarios (si necesitas más espacio, utiliza otra hoja)							