

Registro de relajación.

Practica la actividad que aprendimos en la sesión de hoy de 10-15 minutos dos veces al día. Escribe cada día y veces que usted practicó. Traiga esto con usted a su próxima sesión.

Día: _____

Ve z 1: _____

Actividad: _____

Ve z 2: _____

Actividad: _____

Día: _____

Ve z 1: _____

Actividad: _____

Ve z 2: _____

Actividad: _____

Día: _____

Ve z 1: _____

Actividad: _____

Ve z 2: _____

Actividad: _____

Día: _____

Ve z 1: _____

Actividad: _____

Ve z 2: _____

Actividad: _____

Día: _____

Ve z 1: _____

Actividad: _____

Ve z 2: _____

Actividad: _____

Día: _____

Ve z 1: _____

Actividad: _____

Ve z 2: _____

Actividad: _____

Día: _____

Ve z 1: _____

Actividad: _____

Ve z 2: _____

Actividad: _____