Hoja para Practicar la Relajación

- Practique sus técnicas de relajación por lo menos 3-5 veces esta semana
- Practique sus técnicas por 10 minutos
- Recuerde de calificar como se siente antes y después de practicar su técnica de relajación
- Recuerde que también puede practicar en cualquier tiempo durante la semana cuando se sienta tenso/a.

Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**	**Sábado**	**Domingo**
Me sentí: _____ Hice: _____ _____	Me sentí: _____ Hice: _____ _____	Me sentí: _____ Hice: _____ _____	Me sentí: _____ Hice: _____ _____	Me sentí: _____ Hice: _____ _____	Me sentí: _____ Hice: _____ _____	Me sentí: _____ Hice: _____ _____
Calificación (0-10) **antes** de la relajación:	Calificación (0-10) **antes** de la relajación:	Calificación (0-10) **antes** de la relajación:	Calificación (0-10) **antes** de la relajación:	Calificación (0-10) **antes** de la relajación:	Calificación (0-10) **antes** de la relajación:	Calificación (0-10) **antes** de la relajación:
Calificación (0-10) **después** de la relajación:	Calificación (0-10) **después** de la relajación:	Calificación (0-10) **después** de la relajación:	Calificación (0-10) **después** de la relajación:	Calificación (0-10) **después** de la relajación:	Calificación (0-10) **después** de la relajación:	Calificación (0-10) **después** de la relajación: