

DÍA 4: SAL DE LOS BUCLES Y EL HACERTE MALA SANGRE.



Tareas de
avance

Vamos a sacarle todo el jugo a la técnica poderosa y el ejercicio de hoy con una simple toma de conciencia y también llevándola a tu rutina.

1- ¿Sensaciones con la técnica poderosa de relajación progresiva?

Emoción antes de la técnica.	Emoción después	Observaciones
Nivel de Intensidad de la emoción antes (del 0 al 5).	Nivel de Intensidad de la emoción después (del 0 al 5).	Observaciones

2. ¿En qué situaciones o momentos de tu rutina diaria puedes usar la técnica poderosa de la relajación?

3- ¿Sensaciones con el ejercicio en audio de guiar tu mente?

Cómo te sentías antes de la técnica.	Cómo te sentías después	Observaciones
Nivel de Intensidad de la emoción antes (del 0 al 5).	Nivel de Intensidad de la emoción después (del 0 al 5).	Observaciones

¡Muy bien!

¡A practicar!

Patricia



Psicóloga especializada en mujeres sin tiempo que quieren vivir tranquilas y ser felices.