acción PSORIASIS

PSOY
MEJORANDO LA VIDA
Y LAS EMOCIONES DE LAS
PERSONAS CON PSORIASIS

# Registro mindfulness

Este es un registro para anotar las veces que realizas la relajación. Recuerda practicarla durante unos 15 minutos, intentando repetirla 3-4 veces por semana, para poco a poco y de forma progresiva ir consiguiendo una atención plena centrada en el presente.

| FECHA | DÍA | HORA | Nivel de relajación ANTES (Puntuar de 0 a 10)* | Nivel de relajación DESPUÉS (Puntuar de 0 a 10)* |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

**Ser constante es la mejor manera para conseguir cada vez mayor grado de relajación y obtener buenos resultados ¡Sigue adelante!**

Autora **Psicóloga Sandra Ros**