acción PSORIASIS

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

Registro de relajación muscular progresiva de Jacobson

Este es un registro para anotar las veces que realizas la relajación. Regálate un rato de relajación al día, unos minutos exclusivamente para ti. Recuerda practicarla durante 15 minutos aproximadamente, cada día, durante las dos primeras semanas, realizando los ejercicios especialmente en aquellos momentos que sientas mayor ansiedad.

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**