Registro para **RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA DE JACOBSON**

Para comprobar cómo cada vez vais a ser más capaces de diferenciar entre las sensaciones de tensión-distensión, podéis ir cumplimentando el siguiente registro:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Día y hora | Facilidad para respirar (0-10)  | Facilidad para respirar (0-10)  | Concentración durante el ejercicio (0-10) | Relajación al acabar (0-10) |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |