

## HOJA DE REGISTROS

### DIARIO DEL ENTRENAMIENTO DE RELAJACIÓN

[illegible]

\*ESA: Escala de estimación subjetiva, cuantificada de 0 a 10, en la que 0 representa una relajación completa y 10 un máximo de ansiedad. (Manual de instrucciones)

Tomarse un tiempo cada día para relajarse y renovarse es esencial para vivir bien.

Judith Hanson Lasater