
Registro de relajación

Califica relajación y concentración al final de cada práctica, utilizando la siguiente escala:

0-----10-----20-----30-----40-----50-----60-----70-----80-----90-----100
Ninguna Leve Moderada Fuerte Extrema

Fecha	Práctica	Relajación al final del ejercicio	Concentración durante el ejercicio
	1 2		
	1 2		
	1 2		
	1 2		
	1 2		
	1 2		
	1 2		

Traducido por el equipo de Psyciencia.com

Derechos reservados: Michelle G. Craske, David H. Barlow *Mastery of Your Anxiety and Worry: Learning to Recognize Your Own Anxiety*. Copyright © 2006 by Oxford University Press
Oxford Clinical Psychology | Oxford University Press