

## PREGUNTAS DE REFLEXIÓN SOBRE RELAJACIÓN PROFUNDA



Realiza una relajación profunda recostándote boca arriba y prestando atención a tu respiración. Pon atención a cada parte de su cuerpo, desde la cabeza hasta los dedos de los pies.

Instrucciones: Registra tus reflexiones a continuación.

### ¿Qué experimentaste durante la relajación profunda?

### ¿Cómo practicas la relajación profunda?

### ¿Por qué practicar la relajación profunda?

### ¿Cuándo tienes pensado hacer relajación profunda?