



Gestió de l'estrès i la tensió emocional

- Setmana 2 -

1. Valora la qualitat del teu son.

Hores dormides	Bona qualitat? Sí/No	Activitats tensores abans de dormir? Sí/No	Activitats relaxadores abans de dormir? Sí/No
Dimecres:			
Dijous:			
Divendres:			
Dissabte:			
Diumenge:			
Dilluns:			
Dimarts:			

2. Posa creus a les dues veus que més t'hagin molestat avui.

Dimecres: Agressió-judici Comparació Exigència Imaginar futur

Dijous: Agressió-judici Comparació Exigència Imaginar futur

Divendres: Agressió-judici Comparació Exigència Imaginar futur

Dissabte: Agressió-judici Comparació Exigència Imaginar futur

Diumenge: Agressió-judici Comparació Exigència Imaginar futur

Dilluns: Agressió-judici Comparació Exigència Imaginar futur

Dimarts: Agressió-judici Comparació Exigència Imaginar futur

3. Respirar conscientment un minut. Quants cops ho has pogut fer avui?

Dimecres: 1 2 3 4 + de 4

Dijous: 1 2 3 4 + de 4

Divendres: 1 2 3 4 + de 4

Dissabte: 1 2 3 4 + de 4

Diumenge: 1 2 3 4 + de 4

Dilluns: 1 2 3 4 + de 4

Dimarts: 1 2 3 4 + de 4