



Gestió de l'estrès i la tensió emocional

- Setmana 3 -

1. Valora la qualitat del teu son.

Hores dormides	Bona qualitat? Sí/No	He abraçat el meu infant? Sí/No	Altres...
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

4. El que SÍ és i el que NO és la TEVA REALITAT

ESPAI ¹ :	
NO és la meva realitat	SÍ és la meva realitat
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.

¹ Per exemple a la feina, o en visitar els pares, o a casa, o amb fulanito...

ESPAI ² :	
NO és la meva realitat	Sí és la meva realitat
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.

2 Per exemple a la feina, o en visitar els pares, o a casa, o amb fulanito...