



Gestió de l'estrès i la tensió emocional

- Setmana 4 -

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. Observació sobre l'exercici que proposava l'àudio avui. Com ha anat?

Dimecres:

Dijous:

Divendres:

Dissabte:

Diumenge:

Dilluns:

Dimarts:

4. Higiene sentimental.

Quina pràctica et pot anar bé a tu?

.....
.....

Dimecres: Sí No Observacions:

Dijous: Sí No Observacions:

Divendres: Sí No Observacions:

Dissabte: Sí No Observacions:

Diumenge: Sí No Observacions:

Dilluns: Sí No Observacions:

Dimarts: Sí No Observacions: