



---

# Gestió de l'estrès i la tensió emocional

- Setmana 5 -

---

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

Dimecres: .....

Dijous: .....

Divendres: .....

Dissabte: .....

Diumenge: .....

Dilluns: .....

Dimarts: .....

## 3. Higiene sentimental.

Escriu aquí la pràctica que et va 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: .....

#### 4. Aspectes biològics.

	<b>Has fet una mica d'esport suau avui?</b> Sí/No	<b>Has mirat o tingut contacte conscient amb la natura avui?</b> Sí/No	<b>Has fet alguna parada per respirar avui?</b> Sí/No
Dimecres:			
Dijous:			
Divendres:			
Dissabte:			
Diumenge:			
Dilluns:			
Dimarts:			