



Autorregistro: Práctica de Respiración Profunda y Relajación de \_\_\_\_\_

Nº \_\_\_\_\_



### Práctica de Respiración Profunda y Relajación

Nº	Fecha	Técnica practicada	Tiempo dedicado	Cómo me ha ido	Dificultades encontradas
	0.00.00	Nombre de la misma	en minutos	Comentario general	y qué he hecho para solucionarlas