

FOLLETO 18:

CÓMO RELAJARSE USANDO LA RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

RELAJACIÓN MUSCULAR GENERAL

1. Califique su nivel de ira y escríbalo.
2. Respire de forma lenta y profunda.
3. Respire hondo, tense todo el cuerpo, cuente hasta cinco, exhale y relájese por completo o déjese ir.
4. Continúe tensando el cuerpo 5 veces.
5. Recuerde respirar profundamente.
6. Deje que los ojos se abran.
7. Califique su nivel de ira y escríbalo.

PARA UNA RELAJACIÓN MÁS PROFUNDA

1. Califique su nivel de ira y escríbalo.
2. Tense y luego relaje cada uno de sus grupos musculares (comenzando con las piernas, nalgas, brazos, cara, luego el cuerpo entero).
3. Recuerde respirar profundamente.
4. Califique su nivel de ira y escríbalo.