Rejestr wizualizacji

Zadanie na ten tydzień:

1. Ćwicz wizualizację _____ razy po _____ minut.
2. Oceń poziom odprężenia przed ćwiczeniem i po nim, korzystając z poniższej skali.
3. Odnotuj, ile czasu zajęło ćwiczenie.

Skala odprężenia

0 ——————————————————————————————10

W ogóle nieodprężony Całkowicie odprężony

Data	Poziom odprężenia przed ćwiczeniem	Poziom odprężenia po ćwiczeniu	Całkowity czas ćwiczenia
4.01.2017	3	8	10 minut
	0	0	
	0	0	
	0	0	
	0	0	
	0	0	
	0	0	
	0	0	
	0	0	
	0	0	
	0	0	
	0	0	
	0	0	

Materiały do wykorzystania z książką: John D. Otis, *Przewlekły ból. Terapia poznawczo-behawioralna. Poradnik pacjenta*, Sopot: GWP 2018. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Sp. z o.o.