

## Ημερολόγιο χαλάρωσης

Όνομα.....

Συμπλήρωσε το Ημερολόγιο κάθε μέρα, τόσο πριν όσο και μετά την άσκηση χαλάρωσης. Σημείωσε τον αριθμό που δείχνει πώς αισθάνεσαι κατά τη διάρκεια της ημέρας και τον αριθμό που δείχνει πώς αισθάνθηκες μετά την άσκηση χαλάρωσης

Ημέρα	Σήμερα νιώθω		Μετά την χαλάρωση	
	Χαλαρά	ένταση	Χαλαρά	ένταση
1	1 2 3 4 5 6 7 8		1 2 3 4 5 6 7 8	
2	1 2 3 4 5 6 7 8		1 2 3 4 5 6 7 8	
3	1 2 3 4 5 6 7 8		1 2 3 4 5 6 7 8	
4	1 2 3 4 5 6 7 8		1 2 3 4 5 6 7 8	
5	1 2 3 4 5 6 7 8		1 2 3 4 5 6 7 8	
6	1 2 3 4 5 6 7 8		1 2 3 4 5 6 7 8	
7	1 2 3 4 5 6 7 8		1 2 3 4 5 6 7 8	

Εβδομάδα που τελειώνει: / /

Σημείωση: Ο βαθμός 1 αντιστοιχεί στη μεγαλύτερη δυνατή χαλάρωση και ο βαθμός 8 στην μεγαλύτερη ένταση.