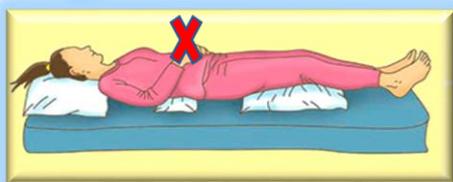


PROGRAMA DE PACIENTES CLAUSTROFÓBICOS EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

...Inspiro por la
nariz...Espiro por la
boca...



...Pienso en algo
agradable...



Estoy...
tranquilo/a...



...Respiro lenta y
profundamente...





...Siento mi cuerpo
pesado...relajado...



...Me siento bien,
seguro/a,
tranquilo/a...lleno de
calma...



...Sigo disfrutando de
mi lugar especial...



...Estoy preparado/a
para afrontar las
dificultades...



Si necesita información adicional respecto a la prueba o no puede asistir, le rogamos que se ponga en contacto con nosotros en los siguientes teléfonos: **957 010 161--- 957 012 987** o envíe un mensaje a la siguiente dirección de correo electrónico: rayos.hrs.sspa@juntadeandalucia.es

