Olivia zo

WORKBOOK #1

PREGÚNTALE A TU SISTEMA NERVIOSO

Las siguientes tres afirmaciones invitan a observar los tres estados de activación autónoma. Lee estas afirmaciones y piensa en cómo respondería tu sistema nervioso autónomo. Reflexiona sobre esto y agrega aquellas cosas que identifiques que activa cada uno de los estados del sistema nervioso.

MI SISTEMA VAGAL DORSAL SE HACE FUERTE CUANDO:	
	• Me quedo sin opciones • Me siento atrapado en la situación • Me siento insignificante • Me critican • Me siento como si no importara • Me siento como si no perteneciera • • • •

MI SISTEMA NERVIOSO SIMPATICO SE ACTIVA CUANDO:

- Voy mal de tiempo
- Me siento apurada
- Me ignoran
- Me siento confundida
- Me presionan para tomar una decisión
- Estoy en conflicto con alguien
- Siento responsabilidad por demasiadas cosas.
-
-

MI SISTEMA VAGAL VENTRAL COBRA VIDA CUANDO:

- Pienso en personas que son importantes para mí.
- Estoy en la naturaleza.
- Me doy permiso para tomar mis propias decisiones.
- Escucho música.
- Disfruto de momentos de tranquilidad con mi perro
- Estoy bajo las estrellas
- El mar me baña los pies
- Hago Legos con mi hijo
- Me tomo un café con un amigo.
-
-