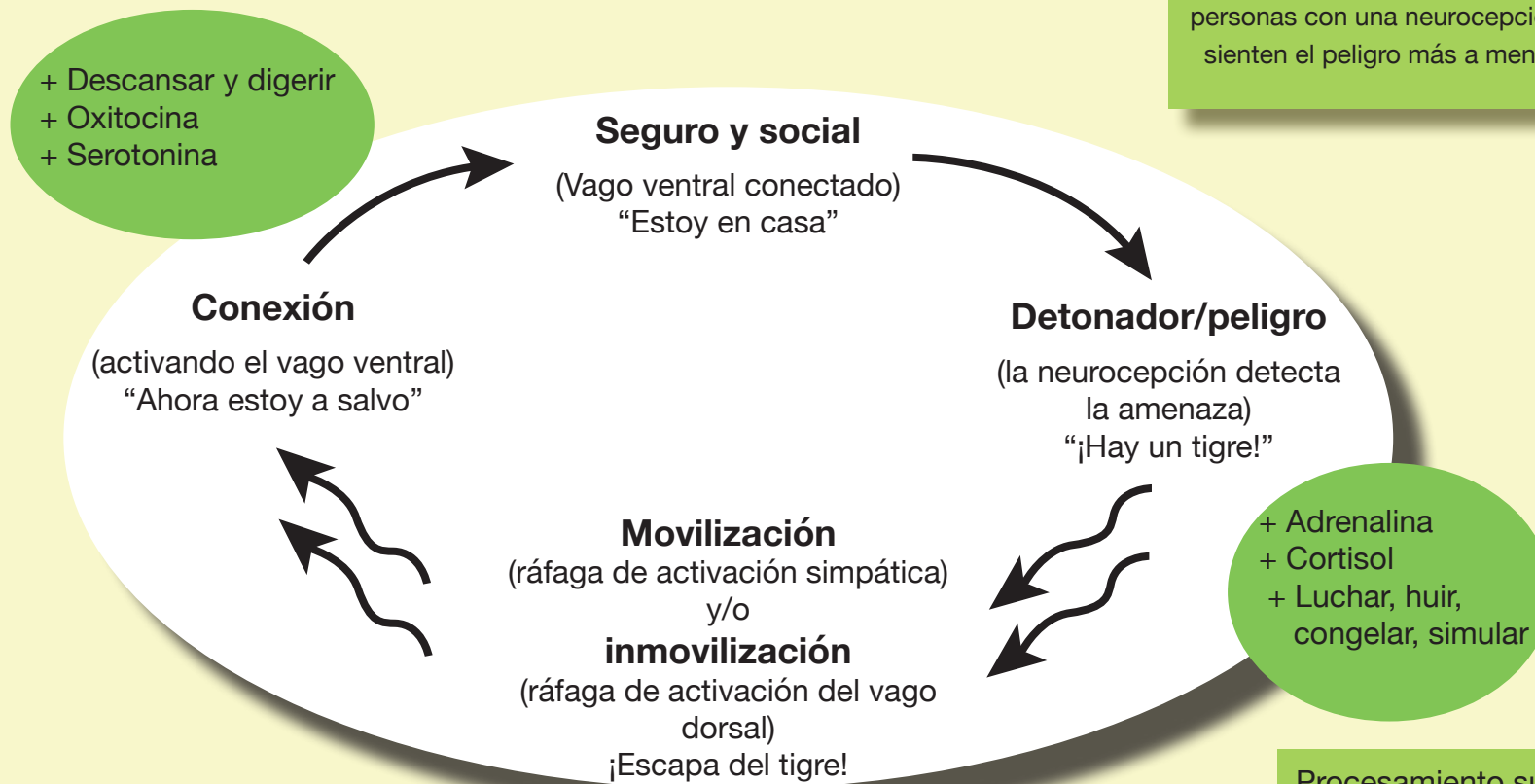


El ciclo del estrés

Cualquier cosa puede ser un tigre

La genética y la experiencia de vida informan cómo detectar el peligro y la amenaza. Las personas con una neurocepción muy afinada sienten el peligro más a menudo que otros



Activando el vago ventral

Cantar, tararear, bailar, hacer gárgaras, mecerse, balancearse, dar golpecitos, hablar con un amigo, respiración consciente, meditación guiada, apreciar la naturaleza, estimulación bilateral, ritmos binaurales, acariciar algo suave, abrazos, charlas, actividades creativas o espirituales...

Procesamiento subconsciente

¿Cómo puedo sobrevivir?

1. Conexión auténtica
2. Huida, evasión
3. Huida, enfrentarse a la amenaza
4. Simulado, falso, fingido
5. Congelar, adormecer, disociar
6. Fallo, colapso

Trauma Geek
(c) Janae Elisabeth