



TÉCNICAS REGULACIÓN SN

LUGAR DE SEGURIDAD



TÉCNICAS REGULACIÓN SN

RESPIRACIÓN EXHALACIÓN LARGA



TÉCNICAS REGULACIÓN SN

RESPIRACIÓN COHERENCIA CARDÍACA



TÉCNICAS REGULACIÓN SN

ESCANEEO CORPORAL CON LIBERACIÓN



TÉCNICAS REGULACIÓN SN

IMAGINA CON ACCIÓN



TÉCNICAS REGULACIÓN SN

TÉCNICA DEL PRESENTE



TÉCNICAS REGULACIÓN SN

RESPIRACIÓN CON ATENCIÓN

+

YO SOY PAZ

YO SOY CAPAZ

YO PUEDO

LA FORTALEZA ESTÁ EN MÍ



TÉCNICAS REGULACIÓN SN

ABRAZAR ÁRBOL
CONTACTO TIERRA



TÉCNICAS REGULACIÓN SN

LLAMA VELA



TÉCNICAS REGULACIÓN SN

EVOCACIÓN CON OLFATO



TÉCNICAS REGULACIÓN SN

TENGO FORTALEZA EN MÍ



TÉCNICAS REGULACIÓN SN

Realiza una de ellas cada vez que experimentes activación, cierre, postergación autosabotaje...



TÉCNICAS REGULACIÓN SN

LUGAR DE SEGURIDAD

RESPIRACIÓN EXHALACIÓN LARGA

RESPIRACIÓN COHERENCIA CARDÍACA

ESCANEEO CORPORAL CON LIBERACIÓN

IMAGINA CON ACCIÓN

TÉCNICA DEL PRESENTE

RESPIRACIÓN CON ATENCIÓN

ABRAZAR ÁRBOL

LLAMA VELA

EVOCACIÓN CON OLFATO

TENGO FORTALEZA EN MÍ