

SANAR EL TRAUMA

CÓDIGOS QR



Escucha el audio 1
Ejercicios de seguridad y contención.
Encontrar las fronteras de tu cuerpo.



Escucha el audio 2
Tomar tierra y centrarse.



Escucha el audio 3
Acumular recursos.



Escucha el audio 4
De la «sensación sentida» a realizar el seguimiento de sensaciones específicas.



Escucha el audio 5
Hacer un seguimiento de la activación: sensaciones, imágenes, pensamientos y emociones.



Escucha al audio 6
Oscilar: hacer el seguimiento de tus ritmos de expansión y contracción.



Escucha el audio 7
Respuesta de lucha: agresión natural frente a violencia.



Escucha el audio 8
Respuesta de huida: huida natural frente a ansiedad.



Escucha el audio 9
Fuerza y resiliencia frente a colapso y derrota.



Escucha el audio 10
Desvincular el miedo de la respuesta de inmovilidad.



Escucha el audio 11
Orientación: pasar del entorno interno al externo y a la vinculación social.



Escucha el audio 12
Asentarse e integrar.