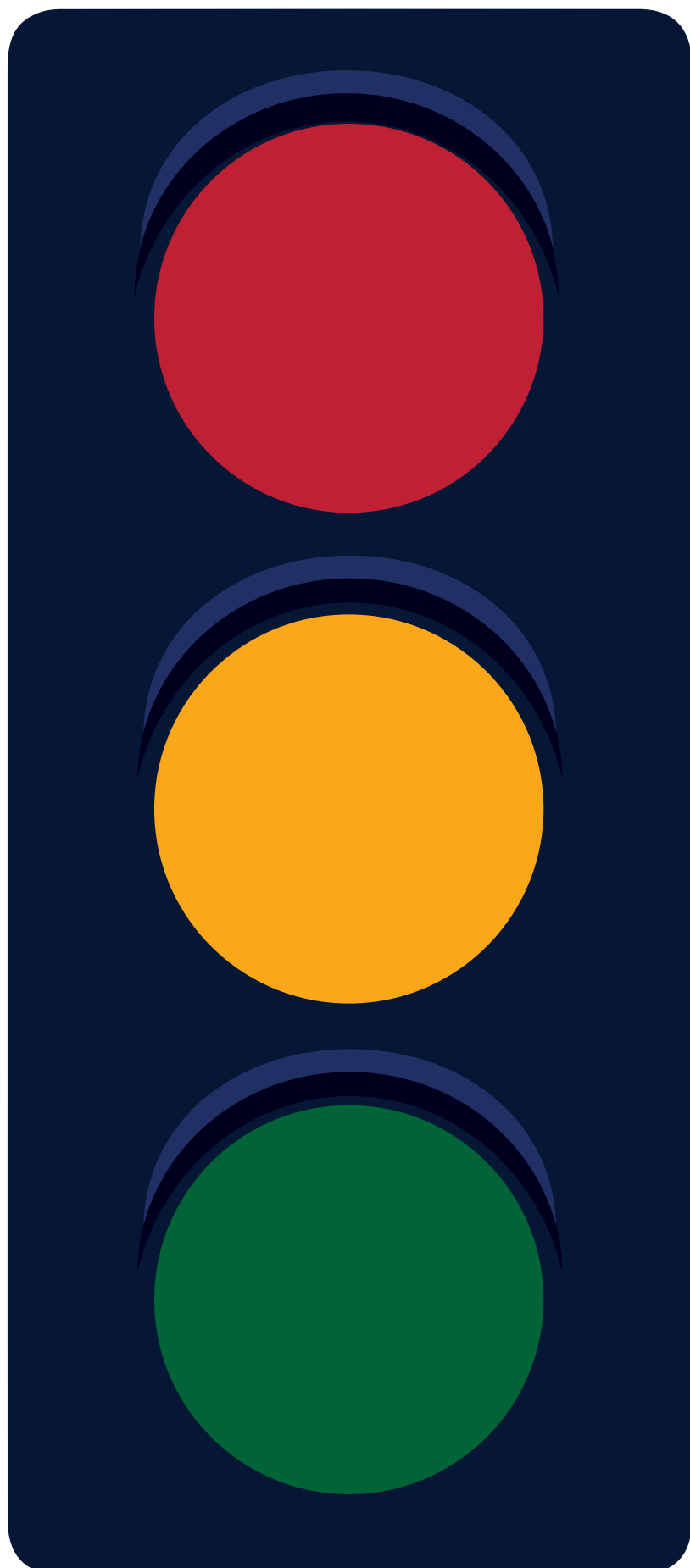


# SÉ AUTOCONCIENTE

AUTORREGULACIÓN Y CONCIENCIA EMOCIONAL

## ALGUNAS CAUSAS DE DESREGULACIÓN:

Hambre, Cansancio, Estrés En El Trabajo, Trauma, Relaciones, Ambiente, Ruido



### ESTADO DE APAGADO

Sin Esperanza, Abrumado, Insensibilidad, Paralizado

Respira Profundamente

Descansa

### ESTADO DE ESTRÉS

Lucha o Huida, Reactividad, Pensamiento Disperso

Respira

HAGA Preguntas

Identifica el Problema

Considera las Opciones

Busca Apoyo

Limite el Ruido y la Estimulación

Sal Afuera

Busca Apoyo

### ESTADO ESTABLE

Abierto a la Conexión, Creativo, Resolutor de Problemas, Mente Clara, Actuando con Compasión



compassionate USA