

FÜHLST DU DICH DYSREGULIERT?

So regulierst du dein Nervensystem

ICH FÜHLE MICH

hoffnungslos, leer, dissoziiert,
erschöpft, taub



ICH BIN IM

Dorsal Vagal
Parasympathischer Shutdown



Bewegung visualisieren



Eine vertraute Person
kontaktieren



Aktivierend atmen



Gehirn aktivieren:
rückwärts zählen



Musik hören, die dich
sanft hebt



Kalte Wasserreize im
Gesicht

⚡ ENERGIE MOBILISIEREN

ICH FÜHLE MICH

ICH BIN IM