

Crea tu propio EQUIPO CEREBRAL

Las sentidoras de la amígdala:

Alerta:

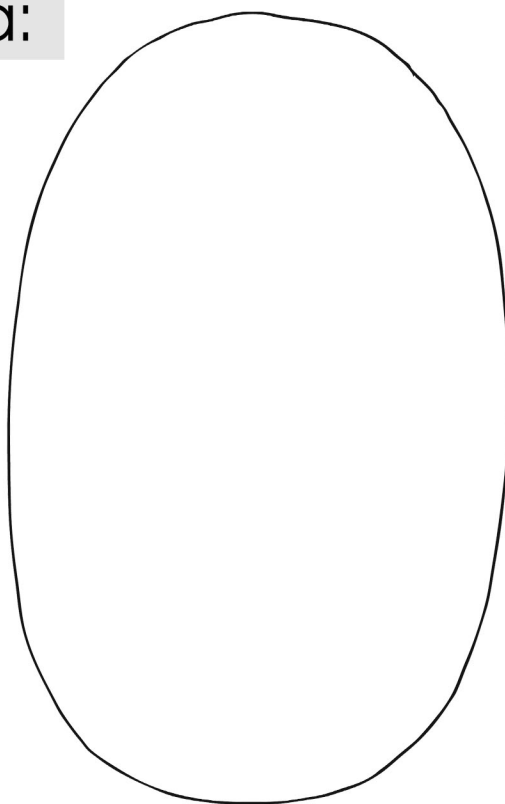
está siempre lista, alerta y atenta a cualquier peligro posible.

Miedosa:

se preocupa constantemente "por las dudas" de que algo pudiera salir mal.

Segura:

se pone al mando de la situación para protegerme de las amenazas.



Las pensadoras del cortex prefrontal:

Calma:

genera una sensación de calma, serenidad y relajación.

Resuelve-Problemas:

encuentra una solución a los problemas para ayudarme a tomar decisiones acertadas.

Imaginadora:

visualiza las ideas en imágenes, es súper creativa, innovadora y fácil de llevar.

Empática:

es compasiva, tolerante, abierta y muy agradecida de las pequeñas cosas.

Dibújate a ti mismo en el centro y piensa en los nombres de los miembros de tu equipo.



www.drstephaniemargolese.com

www.plantlovegrow.com

©Stephanie Margolese 2019

©plantlovegrow 2019

Solo para uso personal y formativo. Prohibida su venta