

## ¡SU CUERPO ESTÁ DISEÑADO PARA SANAR!

(YA QUE SU CEREBRO Y CUERPO TRABAJAN JUNTOS)

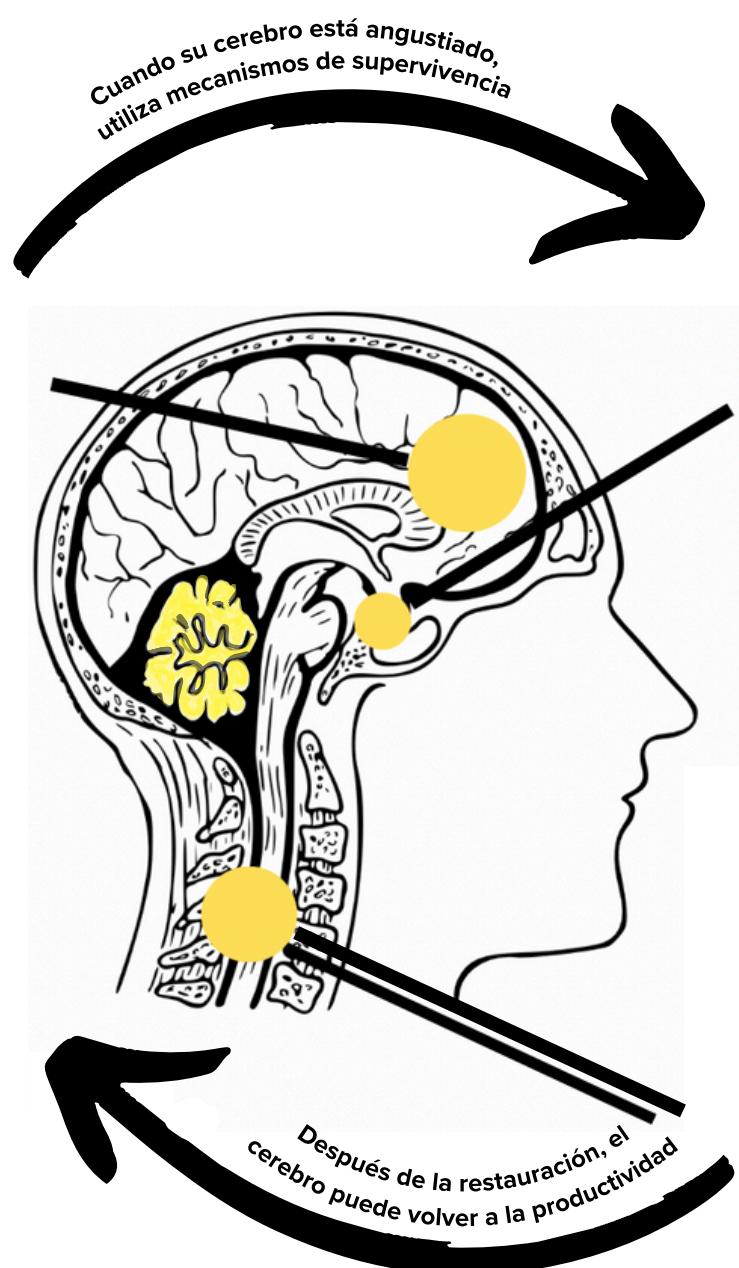
## PRÓSPERA

### CEREBRO DE RACIONAL: ALTA FUNCIONALIDAD Y PRODUCTIVIDAD

#### LA CAPACIDAD HUMANA PARA:

- Pensamiento racional
- Moralidad
- Creatividad
- Aprendizaje/resolución de problemas
- Interacciones relationales complejas/AMOR

Está controlada por la corteza prefrontal del cerebro



Last updated:  
08/16/24

## SUPERVIVENCIA

### ANGUSTIA / RESPUESTA DE EMERGENCIA: SISTEMA NERVIOSO SIMPÁTICO

- Anula el cerebro racional cuando se ve amenazado
- Utiliza automáticamente el aumento de energía para:
  - Huir (ansioso)
  - Pelear (agresión)
  - Paralizar (trauma)

Está controlada por la amígdala del cerebro



## RECUPERAR

### ZONA DE RECUPERACIÓN: SISTEMA NERVIOSO PARASIMPÁTICO

#### LAS FUNCIONES PERMITEN:

- Descanso/sueño/disminución del estrés
- Digerir/procesar/limpiar /desintoxicar
- Recuperar/restaurar/abrigar/SANAR

Está controlada por el tronco encefálico y el nervio vago