

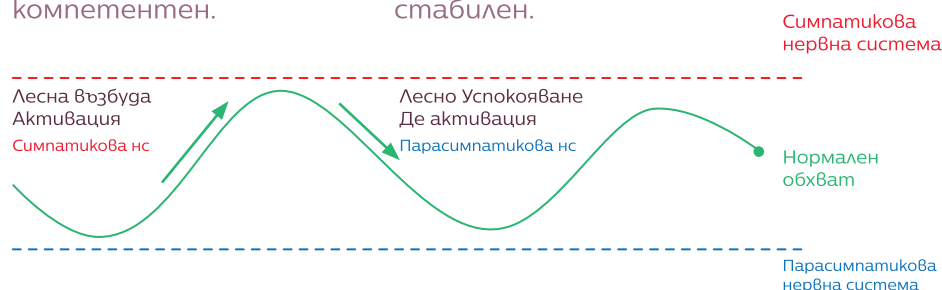
ЗДРАВА НЕРВНА СИСТЕМА

АЗ СЪМ

Отворен, любопитен, на разположение за връзка със заобикалящите, устойчив, компетентен.

АЗ СЕ ЧУВСТВАМ

Релаксиран, реагиращ по подходящ начин в ситуация, присъстващ, емоционално стабилен.



АЗ ИМАМ

Възможности и избор, разпознавам кога излизам извън функционалния си обхват и имам инструменти за връщане към стабилност.

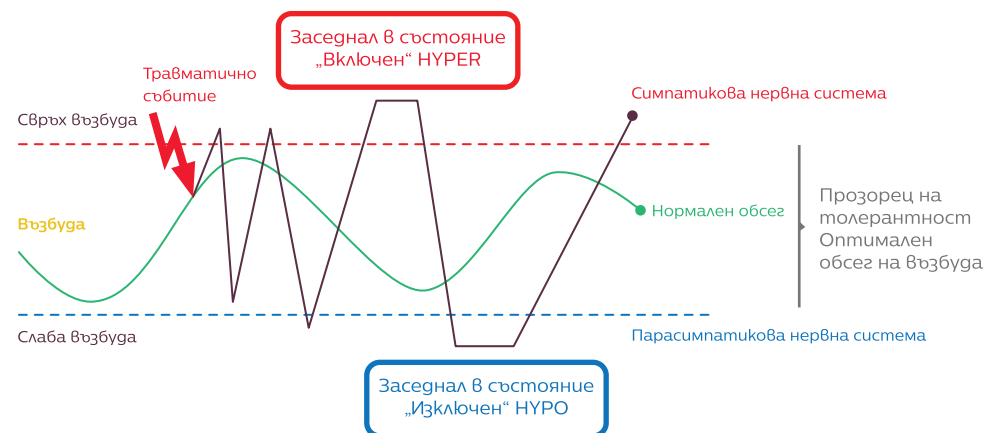
АЗ ЗНАЯ

Кога да потърся подкрепа и кога не мога да се справя сам.

АКТИВИРАНА НЕРВНА СИСТЕМА

ЗАСЕДНАЛ В СЪСТОЯНИЕ „ВКЛЮЧЕН“

Безпокойство, хиперактивност, лесно стряскане, емоционална претовареност, невъзможност за отпускане, неуморност, свръх бдителност, проблеми с храносмилането, хронична болка, безсъние, ярост;



ЗАСЕДНАЛ В СЪСТОЯНИЕ „ИЗКЛЮЧЕН“

Депресия, липса на емоции, безчувственост, хронична умора, откъсване от средата, дисоциация (разединение), комплексен синдром, болка, ниско кръвно налягане, слабо храносмилане;

