



Self-Attunement

Self-attunement is a practice that involves tuning into oneself and connecting with our inner knowledge, intuition, and guidance. It is a process of self-awareness and self-reflection that helps individuals to cultivate a deeper sense of presence, clarity, and inner peace.

Self-reflection

- What is your sense of safety?
- Does the stress response you are having match what's happening in this moment?

Tune into your nervous system

- Notice your breathing
- Notice your heart rate
- Notice your body language (i.e. are you shaking? Are your shoulders shrugged? Are your hands clenched? Is there tension in your body?)

Grounding/Regulation

What tools do I have at my disposal to help me ground/regulate?

- Breathwork
- Pause
- Tapping
- Drinking Water
- Mindfulness

Self-Empathy

- What am I feeling?
- Are my feelings signaling that my needs are met or unmet?
- What are my needs?
- What strategy (action/behavior) am I going to use to meet my needs?

By tuning into the nervous system, we can become conscious of the connection between the brain and body and examine the messages that the brain is receiving in response to the body's experiences.

When we feel unsafe, stressed, or anxious, certain parts of our brain, responsible for emotions, can become overactive, which can interfere with our ability to think clearly and make conscious decisions.

Grounding techniques help us manage our emotions and reduce stress by promoting communication between different parts of the brain which can help us feel more balanced and allow us to make conscious choices.

*This handout can also be used as a practice of self-reflection



Auto-sintonización

La autosintonización es una práctica que implica sintonizarse con uno mismo y conectarse con nuestro conocimiento, intuición y guía interna. Es un proceso de autoconciencia y autorreflexión que ayuda a las personas a cultivar un sentido más profundo de presencia, claridad y paz interior.

Autorreflexión

- ¿Cuál es su sensación de seguridad?
- ¿La respuesta de estrés que está teniendo coincide con lo que está sucediendo en este momento?

Sintoniza tu sistema nervioso

- Note su respiración
- Ponga atención a su ritmo cardíaco
- Observe su lenguaje corporal (es decir, ¿está temblando? ¿Hay tensión en sus hombros? ¿Tiene las manos apretadas? ¿Hay tensión en su cuerpo?)

Anclar en Tierra/Regulación

- ¿Qué herramientas tengo a mi disposición para ayudarme a aterrizar/regular?
- respiración
- Pausa
- Tocando
- Agua potable
- Consciencia

Auto-empatía

- ¿Qué estoy sintiendo?
- ¿Son mis sentimientos una señal de que mis necesidades están satisfechas o no?
- ¿Cuáles son mis necesidades?
- ¿Qué estrategia (acción/comportamiento) voy a utilizar para satisfacer mis necesidades?

Al sintonizarnos con el sistema nervioso, podemos tomar conciencia de la conexión entre el cerebro y el cuerpo y examinar los mensajes que el cerebro recibe en respuesta a las experiencias del cuerpo.

Cuando nos sentimos inseguros, estresados o ansiosos, ciertas partes de nuestro cerebro, responsables de las emociones, pueden volverse hiperactivas, lo que puede interferir con nuestra capacidad de pensar con claridad y tomar decisiones conscientes.

Las técnicas de anclar a tierra nos ayudan a controlar nuestras emociones y reducir el estrés al promover la comunicación entre las diferentes partes del cerebro, lo que puede ayudarnos a sentirnos más equilibrados y permitirnos tomar decisiones conscientes.

*Este folleto también se puede utilizar como una práctica de autorreflexión