

EL INSTITUTO DE TRAUMA STEWARDSHIP

Pequeña GUÍA DE SUPERVIVENCIA

PROTEGE TUS MAÑANAS
[o cada vez que te despiertes]
menos cortisol, mas intencionalidad.



SAL
[ó mira afuera]

perspectiva, contexto +
algo más grande que esto.



SE ACTIVO
[evita el estancamiento]

en cuerpo, mente, espíritu.

CULTIVA RELACIONES

aquellas que son edificantes + saludables.

FOMENTA LA GRATITUD

¿qué es una cosa que, en este momento, va bien?



DESINTOXICACIÓN

si estas navegando en adicciones,
se sabio + seguro
limita las noticias + las redes sociales.

PASA TIEMPO CON LOS ANIMALES

↓ hormonas del estrés, ↑ tranquilidad.



METABOLIZA TODO LO QUE ESTÁS EXPERIMENTANDO

regulariza tu
sistema nervioso.

SIMPLIFICA

[menos es más]

se consciente de la fatiga de decisiones +
sobrecarga cognitiva.

ADMIRA EL ARTE

el regalo de sentirte transportado.



RIE

humor puro = una fuerza sustentadora.

**FOMENTA LA HUMILDAD
Y EXTIENDE LA GRATITUD**

justicia propia
+ arrogancia = inútil.

DUERME

zzz...

para purificar + reparar el cerebro + cuerpo.

ACLARA TUS INTENCIONES

¿cómo puedo evitar causar daño?
¿cómo puedo contribuir de manera significativa?

SE REALISTA + COMPASIVO

[contigo mismo]



se consciente de la calidad de tu
presencia. significa mucho para
los demás.