

Termòmetre cos i emocions

Imagina que la teva regulació és com un termòmetre intern. Quan està baix, tens marge. Quan puja massa, el cos entra en mode supervivència.

A partir d'un cert punt, ja no és un tema de voluntat. És un tema de seguretat.

**7-10 → desregulació
(el cos reacciona)**

**5-6 → llindar (el cos
avisa)**

**0-4 → regulació
suficient**

A partir d'aquí, em protegeixo.



Quin és el primer moment en què notes que, facis el que facis, el teu cos ja no pot sostenir més?

- quin senyal corporal apareix primer?
- quin pensament automàtic s'activa?
- quin impuls et porta a fugir o atacar?

Paro i em cuido

7-10 → desregulació

Em protegeixo

5-6 → llindar

Puc sostenir-me

**0-4 → regulació
suficient**

