

FORJANDO la RESILIENCIA

CONVERSACIÓN #6

NICOLE MATTHEWS & OLGA TRUJILLO W/ LEAH GREEN

LOS SOBREVIVIENTES, ¿CÓMO INCORPORAN A SU CUERPO y ORGANISMO en el PROCESO de SANACIÓN?

NUESTROS CUERPOS

y RECONECTARSE con el CUERPO puede ser UNA parte IMPORTANTE de la SANACIÓN

EL ABUSO SEXUAL en LA INFANCIA ESTÁ VINCULADO CON EL DOLOR CRÓNICO



NUESTROS CUERPOS y MENTES ESTÁN CONECTADOS

NUESTROS cuerpos TIENEN MEMORIA y LLEVAN a CUESTAS el TRAUMA

SENTIR el AIRE y el AGUA en el CUERPO

la SANACIÓN PUEDE AYUDAR a LIBERAR

el SOBREVIVIENTE TIENE la OPCIÓN de ESTAR presente, CONSCIENTE

APRENDIENDO a dar NOMBRE a lo que le PASA a NUESTRO CUERPO

DIBUJAR, CANTAR, meditación, ORACIÓN

RECUPERAR el CUERPO de DAÑO

conectarse y ESTAR en la NATURALEZA

ACTIVAR todos los SENTIDOS

SENTIR DEGUSTAR

OLER OÍR VER

INTENCIÓN con

y PRÁCTICA

NO se TRATA solo de "HACER EJERCICIOS" o DEPORTES

