

**LEBRIS** | We know  
DEB DANA books

# **CUM NE RECĂPĂTĂM STAREA DE BINE, CONECTARE ȘI SIGURANȚĂ: 50 DE PRACTICI POLIVAGALE PENTRU CORP ȘI MINTE**

**Prefață semnată de Stephen W. Porges**

Traducere din limba engleză de  
OANA-GENOVEVA PARGHEL

EDITURA  **HERALD**  
București

PREFAȚĂ, de Stephen Porges	13
MULȚUMIRI	17
INTRODUCERE	21

### SECȚIUNEA I

#### SISTEMUL NERVOS AUTONOM: MODELE ȘI TRASEE

CAPITOLUL 1. IERARHIA AUTONOMĂ	33
În slujba supraviețuirii	33
Ierarhia evoluționistă	35
Coborând pe scara ierarhică	40
Întâmpinarea solicitărilor zilnice	41
CAPITOLUL 2. NEUROCEPȚIA	43
Dedesubtul stării de atenție conștientă	43
Siguranță versus pericol	45
Înapoi la începuturi	47
CAPITOLUL 3. CO-REGLAREA	49
Cablați pentru conexiune	49
Conexiuni ratate	51
Reconectarea	53

### SECȚIUNEA II

#### NAVIGAREA TRASELOR AUTONOME

CAPITOLUL 4. ÎMPRIETENIREA CU SISTEMUL NERVOS AUTONOM	63
Conștientizarea autonomă precisă	64
EXERCIȚIUL 1. <i>Punctele de Reper Autonome –</i> <i>Poveștile Momentelor Reper</i>	65
EXERCIȚIUL 2. <i>Ancorele Vagal Ventrale –</i> <i>Ancorarea în Siguranță</i>	68
Arta împrietenirii – o ierarhie ilustrată	71
EXERCIȚIUL 3. <i>Împrietenirea cu Ierarhia</i>	72
EXERCIȚIUL 4. <i>Copacii Autonomi</i>	74
EXERCIȚIUL 5. <i>Limbajul Corpului</i>	78
EXERCIȚIUL 6. <i>Continuumul dintre Supraviețuire</i> <i>și Angajare Socială</i>	80
EXERCIȚIUL 7. <i>Scala Angajării Sociale</i>	82
EXERCIȚIUL 8. <i>Jurnalul Neurocepției</i>	84

CAPITOLUL 5. CAPACITATEA DE A RĂMĂNE PREZENT ȘI ATENT LA STĂRILE AUTONOME	87
<b>Atent la sistemul nervos autonom</b>	89
EXERCIȚIUL 9. <i>Alfabetul Autonom</i>	89
EXERCIȚIUL 10. <i>Prenumele Autonom</i>	91
EXERCIȚIUL 11. <i>Scurte Povești Autonome</i>	92
EXERCIȚIUL 12. <i>Prezența în Timp</i>	94
EXERCIȚIUL 13. <i>Diagramele Zilnice</i>	98
EXERCIȚIUL 14. <i>Monitorizarea Zilnică – 3 Lucruri Diferite</i>	100
EXERCIȚIUL 15. <i>Cererea Autonomă de Conectare</i>	102
<b>Joaca/ spiritul ludic</b>	104
EXERCIȚIUL 16. <i>Căile spre Joc</i>	104
EXERCIȚIUL 17. <i>Momente Jucăușe</i>	106
<b>Regândirea solitudinii</b>	107
EXERCIȚIUL 18. <i>Preferințele Personale Legate de Solitudine</i>	108
EXERCIȚIUL 19. <i>Prezența în Nemișcare</i>	110
<b>Momente de savurat</b>	112
EXERCIȚIUL 20. <i>Instantanee Savuroase</i>	112
<b>Extinderea către exterior – conectarea cu arta și natura</b>	114
EXERCIȚIUL 21. <i>Experimentarea Stării de Prezență prin Artă</i>	115
EXERCIȚIUL 22. <i>Starea de Prezență în Natură</i>	116
CAPITOLUL 6. MODELAREA SISTEMULUI NERVOS	119
<b>Nivelul optim de provocare</b>	120
EXERCITIUL 23. <i>Harta Energiei și Acțiunii</i>	120
<b>Licăriri și străluciri</b>	123
EXERCIȚIUL 24. <i>Descoperirea Licăririlor</i>	123
EXERCIȚIUL 25. <i>De la Licărire la Strălucire</i>	125
<b>Modelarea poveștii personale prin sunet</b>	126
EXERCIȚIUL 26. <i>Sunetul Vocii Tale</i>	127
EXERCIȚIUL 27. <i>Muzica din Viața Ta</i>	129
<b>Modelarea prin mișcare</b>	130
EXERCIȚIUL 28. <i>Momente de Mișcare</i>	131
EXERCIȚIUL 29. <i>Acțiunea Imaginată</i>	133
EXERCIȚIUL 30. <i>Mergând prin Labirint</i>	135
<b>Modelarea [stării] prin respirație</b>	137
EXERCIȚIUL 31. <i>Găsește-ți Respirația</i>	138

EXERCIȚIUL 32. <i>Înțelege-ți Respirația</i>	139
EXERCIȚIUL 33. <i>Urmărește-ți Respirația</i>	141

**Modelarea [stării cu ajutorul] mediului** 144

EXERCIȚIUL 34. <i>Verde, Albastru și Înfloritor</i>	146
EXERCIȚIUL 35. <i>Un Spațiu Vagal Ventral Doar al Tău</i>	148

**Modelarea [stării] prin reflecție** 151

EXERCIȚIUL 36. <i>Notarea Reflecțiilor</i>	151
EXERCIȚIUL 37. <i>Reflectarea Compasională</i>	153

**CAPITOLUL 7. INTEGRAREA NOILOR RITMURI AUTONOME** 157

**Noul ritm al reglării** 159

EXERCIȚIUL 38. <i>Identifică</i>	160
EXERCIȚIUL 39. <i>Reflectează</i>	161
EXERCIȚIUL 40. <i>Reglează</i>	162
EXERCIȚIUL 41. <i>Afirmările de tip „Dacă – Atunci”</i>	163
EXERCIȚIUL 42. <i>Re-Povestirea</i>	166

**Reziliența** 168

EXERCIȚIUL 43. <i>Antrenarea Frânei Vagale</i>	169
EXERCIȚIUL 44. <i>Consolidarea Rezilienței</i>	172

**CAPITOLUL 8. CONECTAREA CU CEILALȚI** 177

**Apartenența** 179

EXERCIȚIUL 45. <i>Regulile Reciprocității</i>	180
EXERCIȚIUL 46. <i>Planul Personal Pentru Conectare</i>	182
EXERCIȚIUL 47. <i>Clustere de Conexiuni</i>	184

**Conectarea Cu Ceva Mai Mare Decât Propria Persoană** 186

EXERCIȚIUL 48. <i>Cu Recunoștință</i>	188
EXERCIȚIUL 49. <i>Legături Compasionale</i>	189
EXERCIȚIUL 50. <i>Inspiră și Generează Grație</i>	192

**CONCLUZIE** 197

**ANEXĂ** 205

**Indicatorii progresului personal** 205

**FIȘE DE LUCRU** 210

**REFERINȚE BIBLIOGRAFICE** 283

**INDEX** 301

## CAPITOLUL 1

### IERARHIA AUTONOMĂ

*Corpul se va reorganiza atunci când va simți starea de siguranță.*

– Stephen Porges

Viața de zi cu zi implică o experiență complexă de navigare autonomă. Trauma, la care ne putem gândi ca la „ceea ce i se întâmplă unei persoane fie mult prea devreme, fie prea mult pentru o durată de timp prea mare, fie insuficient pentru prea mult timp” (Duros & Crowley, 2014, p. 238) creează o nevoie autonomă care modelează sistemul în direcția căutării protecției, și nu a conectării. Sistemul nervos autonom răspunde clipă de clipă nevoilor care uneori concurează, respectiv nevoii de supraviețuire și celei de a socializa. Într-o stare de apărare, supraviețuirea este singurul obiectiv. Sistemul se închide față de conexiune și schimbare. Într-o stare de conectare, sănătatea, creșterea și regenerarea devin posibile.

#### ÎN SLUJBA SUPRAVIEȚUIRII

Clienții se confruntă cu dilema atingerii unui echilibru între supraviețuire și nevoia de conectare. Răspunsurile, care în trecut erau necesare și adaptate pentru a asigura supraviețuirea, aduc în prezent suferință. Poveștile traumei sunt păstrate în traseele autonome care sunt acordate unui model de răspuns de tipul prag minim – intensitate maximă. Una dintre întrebările pe care i le poți pune clientului tău care observă activarea răspunsului

automat de supraviețuire este: „Această mișcare autonomă îți este cunoscută, familiară?” Activările din momentul prezent ne conduc de cele mai multe ori către originea acestui răspuns autonom din trecut.

Sistemul nervos autonom învață din experiență. Încă dinainte de a ne naște, sistemul nervos autonom încorporează mediul și răspunde la mediu. Expunerea la experiențe adverse, cum ar fi dificultățile de natură socioeconomică, sprijin social inadecvat, uzul de substanțe în perioada prenatală, afectează modul de funcționare al sistemului nervos autonom al bebelușului (Alkson et al., 2014; Fifer, Fingers, Yougman, Gomez-Gribben & Myers, 2009; Hambelton et al., 2013). Starea mamei, anxioasă sau depresivă, este transmisă bebelușului, influențându-i nivelul de activitate și ritmul cardiac (Kinsella & Monk, 2019). Mai întâi în uter, apoi în mediul familial, experiențele precoce influențează sistemul nervos autonom, care creează astfel modele de răspuns obișnuite. Prin experiența repetată a co-reglării, interacțiunea intimă dintre mamă și copil îi formează acestuia sistemul (Ostlund, Measelle, Laurent, Conradt & Ablow, 2017). Mama și copilul, „împărtășind nivelul autonom”, creează experiența acordajului, a armonizării (Manini et al., 2013, p. 2). Susținut prin relația cu un îngrijitor receptiv, dansul diadic al conectării, pierderea legăturii și recuperarea ei, creează fundația unui sistem nervos reglat. Alături de o persoană reglată și reglatoare, de încredere, ritmurile reciprocității construiesc experiența siguranței în conexiune. Când dinamica din familie este bazată pe experiențele disonanței autonome, șansele de reparare și recuperare sunt mici. Atunci când adulții din familie poartă cu ei modele ale dereglării, care sunt activate în mod obișnuit în starea de apărare, și sunt incapabili să se întoarcă la starea de reglare astfel încât să ofere siguranța în conexiune, sistemul nervos autonom al copilului răspunde prin crearea propriilor modele de apărare. „În lipsa experienței cu o altă persoană reglatoare, sistemul nervos rămâne

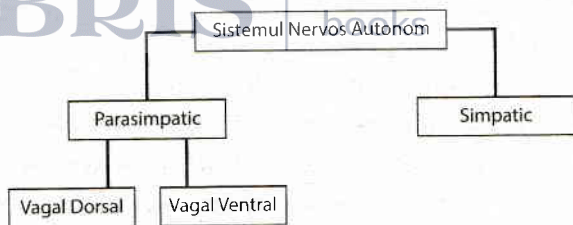
în stare de șoc” (Fisher, 2014). Fără intervenție, moștenirea unei organizări dereglate este transmisă de la o generație la alta.

Supraviețuitorii traumei suferă deseori din cauza stărilor de dereglare care apar în mod impredictibil, rapid, cu intensitate și pe perioade prelungite. Această funcționare dezechilibrată, alături de lipsa flexibilității, poate conduce la apariția problemelor de sănătate. Problemele fiziologice care pot apărea includ: funcționarea deficitară a sistemului imunitar, probleme respiratorii, diabet, creșterea riscului de apariție a unui atac de cord, boli ale sistemului cardiac, oboseală cronică (Andersson & Tracy, 2012; Dorrance & Fink, 2015; Mazur, Furgała, Jabłoński, Mach & Thor, 2012; Merz, Elboudwarej & Mehta, 2015; Thayer & Sternberg, 2006; Vaillantcourt et al., 2017; Van Cauwenbergh et al., 2014). În plus, este afectat și psihicul, nu doar fiziologia. Izolarea socială și însingurarea, vigilența față de fețele care exprimă furia, distra-gerea de la sarcini, incapacitatea de a diferenția între stimulii semnificativi și cei ne semnificativi și nivelurile semnificative ale depresiei și anxietății sunt unele dintre efectele unui sistem nervos autonom dezechilibrat (Grippio, Lamb, Carter, & Porges, 2007; Hawkey & Cacioppo, 2010).

Faptul că sistemul nervos autonom învață din experiențe, iar experiențele în plină desfășurare îl pot remodela este o veste bună pentru tine și pentru clienții tăi. Modelele automate de răspuns pot fi întrerupte, iar noi modele pot fi create. Flexibilitatea autonomă este un rezultat câștigat cu efort în terapie și presupune susținerea clienților în descoperirea vulnerabilităților lor autonome în timp ce așteaptă construirea resurselor rezilienței autonome.

## IERARHIA EVOLUȚIONISTĂ

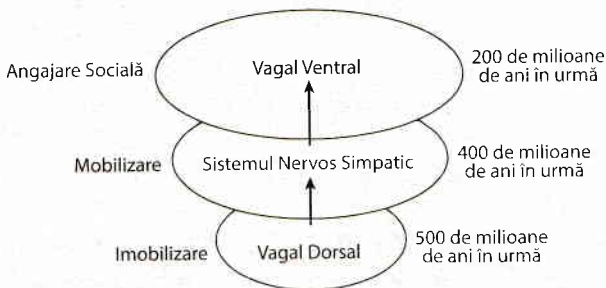
După cum indică și Figura 1.1., sistemul nervos autonom este format din două ramuri (sistemul parasimpatic și sistemul simpatic), iar sistemul parasimpatic este divizat în trei ramuri fiecare lucrând în serviciul supraviețuirii.



**FIGURA 1.1** Forma Sistemului Nervos Autonom; Două ramuri, Trei Trasee

Cu fiecare nou traseu apărut a fost păstrat și vechiul traseu, cu tot cu răspunsul lui de supraviețuire (Porges, 2006). Atunci când urmărești evoluția sistemului nervos autonom poți observa ierarhia acestuia, **primul principiu al Teoriei Polivagale**, și apoi să găsești proprietățile emergente și strategiile adaptative pentru fiecare dintre cele trei stări autonome.

Imaginează-ți sistemul nervos autonom ca pe un sistem de tip „cuib în cuib”. De-a lungul evoluției, a început ca un singur sistem vagal dorsal de imobilizare, care era folosit pentru supraviețuire de către strămoșii noștri reptilienii, apoi i-a fost adăugat sistemul simpatic de mobilizare care include opțiunea de a fugi sau de a lupta și apoi a apărut sistemul vagal ventral, al comunicării și conectării. Ierarhia autonomă a căpătat formă odată cu fiecare sistem nou apărut și fiecare sistem vechi păstrat (Figura 1.2).



**FIGURA 1.2.** Relația Evoluționistă întretesută („cuib în cuib”) a Celor Trei Trasee

**LIBRIS** | We know books

Sistemul vagal dorsal, cel mai vechi dintre sisteme, funcționează în fundal, reglând funcționarea organelor aflate sub diafragmă, inclusiv funcționarea sistemului digestiv. Sistemul nervos simpatic, următorul în dezvoltare, lucrează pentru a asigura circulația sanguină, modelează ritmurile inimii, reglează temperatura sângelui, răspunde la schimbările posturii și furnizează energie sistemului pentru a sprijini joaca și pasiunea. Cel mai recent dintre sisteme, sistemul vagal ventral, aduce abilitatea conectării și angajării sociale. Sarcina sistemului vagal ventral este aceea de a supraveghea sistemul nervos autonom, ținând în mod metaforic sistemul simpatic și pe cel vagal dorsal într-o îmbrățișare caldă. Atunci când acest nou traseu direcționează sistemul, homeostazia sănătoasă este rezultanta.

Nervul vag este componenta majoră a ramurii parasimpatice a sistemului nervos autonom. Prin faptul că nu este un singur nerv, ci „o familie de trasee neuronale”, nervul vag rătăcește (*vagus* înseamnă „rătăcitor” în latină) prin corp (Porges, 2011, p. 27). Pornind din trunchiul cerebral, vagul dorsal influențează în primul rând organele care se află sub diafragmă, în timp ce vagul ventral afectează în primul rând organele care se află deasupra diafragmei, iar mesajele sunt transmise în ambele direcții. Informația senzorială călătorește din corp către creier, iar informația motorie se întoarce de la creier către corp, realizând astfel o bogată autostradă. Cele două trasee vagale reprezintă oricare dintre cele două capete ale istoriei evoluționiste a sistemului nervos autonom. Sistemul vagal dorsal, cel mai vechi (specific strămoșilor noștri reptilienii), și cel mai nou dintre sisteme, cel vagal ventral (specific doar mamiferelor), se află în capetele opuse ale unui continuum de răspuns, de la imobilizarea și deconectarea vagal dorsală la angajarea socială vagal ventrală. Acest proces se reflectă în maturizarea acestor trasee la un bebeluș aflat în dezvoltare. Funcțiile autonome se dezvoltă pe perioada sarcinii, sistemul vagal dorsal și simpatic căpătând formă primele, sistemul vagal ventral fiind mielinizat pe durata ultimului trimestru de sarcină și în primul an de viață

URBIS | We know books  
(Fukushima, Nakai, Kanasugi, Terata & Sugiyama, 2011; Porges & Furman, 2011).

Activitatea vagului ventral, la care deseori se face referire ca *ton vagal*, poate fi măsurată prin intermediul variabilității ritmului cardiac. În timp ce ritmul cardiac măsoară numărul bătăilor inimii pe minut, variabilitatea ritmului cardiac măsoară variația timpului dintre bătăile inimii. Un nivel crescut al variabilității indică faptul că vagul ventral este activ, ceea ce înseamnă că sistemul nervos autonom funcționează flexibil și are abilitatea de a răspunde adaptat la solicitările vieții cotidiene (Laborde, Mosely, & Thayer, 2017). În ultimii ani, măsurarea variabilității ritmului cardiac s-a mutat din cabinetele și laboratoarele medicale cu aparatură scumpă de măsurare a electrocardiogramei în rândurile populației, prin intermediul dispozitivelor electronice de purtat, care sunt prietenoase, ușor de utilizat și au prețuri accesibile (Georgiou et al., 2018). Astfel, nivelul de înțelegere a impactului pe care funcționarea sistemului nervos autonom o are asupra stării de bine și asupra nevoii de a îngriji traseele vagal ventrale a crescut.

Atunci când starea simpatică și vagal dorsală activează o experiență de tip sau/sau, limitând capacitatea de a vedea dincolo de opțiunile limitative, starea vagal ventrală din vârful ierarhiei aduce la viață lumea expansivă a lui și/și care este plină de posibilități și opțiuni. Experiența vagal ventrală este cea a integrării în lume, a conectării cu sine, a capacității de a ajunge la ceilalți, deschidere față de schimbare și găsirea de noi posibilități. Aici se regăsesc solitudinea și conectarea socială, excitația și repausul, odihna, bucuria și tristețea și frustrarea și starea de flux. Lipiciul experiențelor vagal ventrale este starea de siguranță.

#### MINI-EXERCIȚIU

- Îți vine vreo experiență a energiei vagal ventrale în minte?
- Este o experiență în care ești singur/ă sau în compania cuiva?

Filosofii și poeții au transformat de mult în posteritate ideea că fața este oglinda sufletului. Ceea ce este simțit în inimă se vede pe față. Pe măsură ce sistemul nervos autonom s-a dezvoltat, iar vagul ventral a urcat în vârful ierarhiei, rădăcinile a cinci dintre nervii cranieni (trigemenu, facialul, glosofaringialul, accesoriul și vagul) s-au unit în trunchiul cerebral pentru a crea un sistem de angajare socială integrat. Traseul vag ventral ce pornește din inimă se conectează cu traseele care controlează mușchii feței și ai capului, reglând modul în care vedem, auzim, vorbim, experimentăm emoțiile prin intermediul feței, precum și modul în care ne aplecăm sau rotim capul, formând astfel o conexiune „inimă-față” (Porges, 2003). Acest sistem de angajare socială este unul care primește și transmite informații despre conexiune. În mod continuu, oferă informații despre tine și primești informații despre ceilalți. Fiecare element al sistemului de angajare transmite semnale de invitație sau de descurajare a conectării în timp ce se acordează cu sistemele de angajament social ale celorlalți căutând semnale de avertizare sau de întâmpinare binevoitoare.

Imaginează-ți sistemul de angajare socială ca pe un circuit al siguranței. Ochii transmit semnale de siguranță și caută în privirea celorlalți semnale binevoitoare. Urechile tale se acordează cu conversația căutând tonurile prietenoase, în timp ce vocea ta emite sensul din spatele cuvintelor tale. Umerii ți se mișcă, capul ți se apleacă sau ți se rotește, transmitând semnale că ești în siguranță dacă te apropii. Când întâlnești priviri, sunete și gesturi care invită la conexiune, te apropii. Când întâlnești priviri, sunete și indicatori care semnalizează pericolul, te muți în starea de vigilență. Sistemul de angajare socială, prin abilitatea lui rafinată de a simți acțiunea celorlalte sisteme clipă de clipă, filtrează fluxul de indicii împletite în interacțiunile sociale și răspunde prin emiterea de semnale de întâmpinare sau de descurajare a apropierii fizice și a angajării sociale (Porges, 2011).

Uneori evenimentele care au loc depășesc capacitatea de reglare a sistemului vagal ventral. Boala și evenimentele traumatice taxează în mod predictibil sistemul, însă și evenimentele de zi cu zi îi pot declanșa dereglarea. Sentimentul de singurătate, o listă prea mare de responsabilități, munca într-un mediu dificil sau o relație dificilă sunt doar câteva dintre experiențele care pot copleși sistemul vagal ventral.

#### — MINI-EXERCIȚIU —

- Ce dificultăți cotidiene îți copleșesc în mod predictibil sistemul?
- Există vreun stres extraordinar care este o provocare prea mare pentru sistemul tău?

Urmărind calea predictibilă a ierarhiei autonome, atunci când capacitățile vagal ventralului sunt epuizate, te muți cu o treaptă mai jos și intri în energia sistemului simpatic și în experiența de luptă sau fugi. Răspunsul de supraviețuire este alimentat de adrenalină și cortizol. Când te afli aici ești un sistem mobil sau, mai bine spus, un sistem co-mobil. Inundat cu energia mobilizatoare, acum nu mai cauți conectarea, ci ești concentrat pe supraviețuire. Corpul se pune în mișcare pentru a acționa, în timp ce abilitatea de a gândi în mod flexibil este afectată (Maran et al., 2017).

#### — MINI-EXERCIȚIU —

- Cum arată mobilizarea pentru tine?
- Spre ce te duce mobilizarea?
- Te duce spre fugă? Sau spre luptă?

Abia atunci când mobilizarea nu conduce la o rezolvare a stresului, sistemul nervos autonom mai coboară o treaptă căzând în încremenirea vagal dorsală. Numit câteodată vagul primitiv, răspunsul vagal dorsal preia întreg sistemul și îl închide în modul de conservare. Experiența vagal dorsală este un răspuns la ceea ce pare implacabil. Sistemul nervos autonom a găsit o modalitate creativă de a se proteja prin încremenire [îngheț], amortizare, deconectare și disociere. Dintr-o stare vagal dorsală este foarte dificil să găsești o cale înapoi către starea de conectare vagal ventrală. La începutul mișcării de ieșire din starea de colaps vagal dorsal apare un moment de mobilizare generat de sistemul simpatic. Această necesară infuzie de energie, dacă nu este reglată, generează alte mișcări tipice sistemului simpatic, de fugă sau luptă. În lipsa unei influențe reglatoare (resurse interne, conexiunea cu o altă persoană, o cale organizată de canalizare a energiei), declanșarea mobilizării poate fi prea mult. Decât să treci foarte repede de la mobilizare la starea vagal ventrală, e mai degrabă posibil să te întorci în colapsul vagal dorsal.

### MINI-EXERCIȚIU

- Experiența imobilizării vagal dorsale îți este cunoscută?
- Cum se manifestă sentimentul de deconectare de tine însuși?

## ÎNTÂMPINAREA SOLICITĂRILOR ZILNICE

Abilitatea de a te întoarce la starea de reglare reprezintă esența rezilienței. Atunci când stabilești și hrănești căi către reglarea vagal ventrală, îți recuperezi starea înnăscută de reziliență. Vagal ventral se conectează cu stimulatorul cardiac – nodul sinoatrial – care reglează bătăile inimii. Această cale a fost denumită frâna vagală, deoarece descrie acțiunile vagului ventral prin care acesta încetinește viteza bătăilor inimii, sprijinind răspunsul flexibil în fața provocărilor de zi cu zi (Porges,

2017 a). O frână vagală care funcționează bine aduce cu sine abilitatea de a te cupla și decupla, de a te energiza și de a te calma în timp ce experimentezi cu ușurință tranziția dintre stări. Cu o frână vagală flexibilă poți să reflectezi cu mai multă ușurință și să răspunzi în loc să reacționezi. (Pentru o descriere detaliată a frânei vagale și pentru exercițiul frânei vagale, vezi Capitolul 7.)

În descrierea celor cinci stadii de vindecare neuroplastică, Norman Doidge (2015) identifică influența sistemului nervos autonom asupra neuromodulării și recuperării echilibrului într-un creier ocupat. Pentru că sistemul vagal ventral supraveghează răspunsurile simpatice și vagal dorsale, creierul poate astfel să se liniștească, să tacă, lucru care are un efect vindecător. Doidge afirmă că starea parasimpatică de repaus și regenerare „...încarcă în același timp mitocondriile, sursele de energie din interiorul celulelor... re-energizându-le” (p. 111). Sistemul vagal ventral alimentează cu adevărat călătoria spre starea de bine.

*Sursa naturală de vindecare din fiecare dintre noi  
este cea mai puternică forță în a ne face bine.*

– HIPOCRATE

### MINI-EXERCIȚIU

Urmărește următoarele instrucțiuni pentru a observa sistemul tău nervos autonom. Investește câteva clipe în explorarea acestei relații atât de importante, și totuși atât de puțin cunoscute.

- Sistemul meu nervos autonom este...
- Atunci când mă gândesc la sistemul meu nervos autonom mă...
- Îi sunt recunoscător sistemului meu nervos autonom pentru...
- Îmi doresc ca sistemul meu nervos autonom să...