

## Σωματική Σταθεροποίηση ΚΟΥΙΖ



Ελέγξτε αν οι ακόλουθες προτάσεις ισχύουν για εσάς

Νιώθω ζάλη και τάση για λιποθυμία	Αληθές
Δυσκολεύομαι στην αναπνοή	Αληθές
Νιώθω πόνο, δυσφορία ή μυϊκή τάση	Αληθές
Νιώθω πόνο, ένταση και η καρδιά μου κτυπά δυνατά	Αληθές
Νιώθω σφίξιμο στο σαγόني και τρίξιμο στα δόντια μου	Αληθές
Έχω γαστρεντερικές διαταραχές όπως διάρροια, δυσκοιλιότητα ή ναυτία	Αληθές
Έχω εφίδρωση	Αληθές
Νιώθω το στόμα μου ξερό και δυσκολία στην κατάποση	Αληθές
Νιώθω εκνευρισμό και τρέμουλο	Αληθές
Νιώθω πόνο, δυσφορία ή μυϊκή τάση σ' όλο το σώμα μου	Αληθές
Νιώθω ταχυπαλμία	Αληθές
Αριθμός καταφατικών απαντήσεων	

Αφιερώστε χρόνο για να εξασκηθείτε σε αυτή τη δραστηριότητα με σκοπό να σας βοηθήσει στη σωματική σταθεροποίηση : καρδιακή συνοχή cardiac coherence (κάντε κλικ στην εικόνα για να μεταφερθείτε άμεσα )



Toolkit 1 - Learning Unit 1  
Pre- intervention  
Activity 1  
**Cardiac Coherence**

Credit : Coimbra College