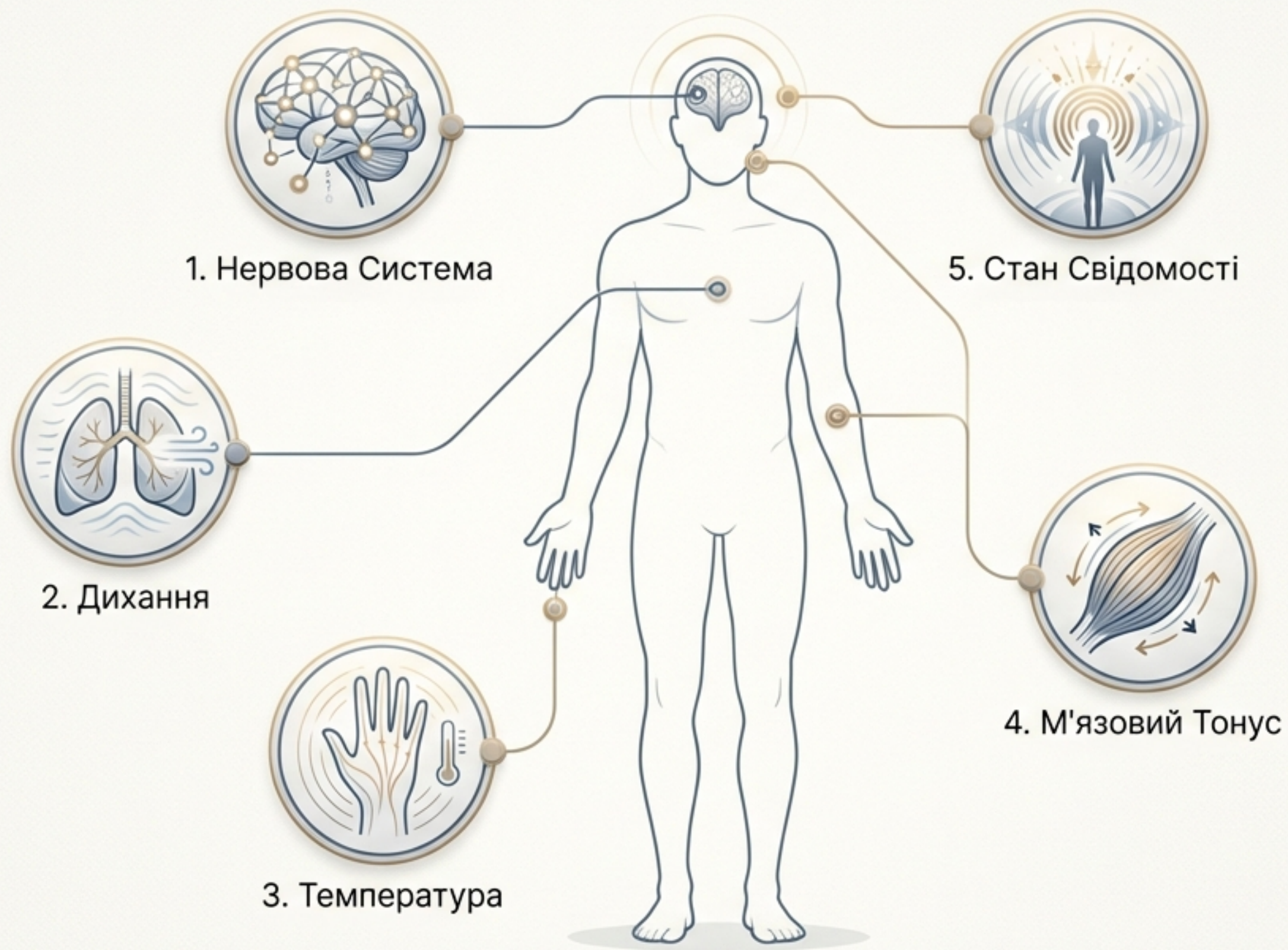


Ваш Біологічний Паспорт: Від Виживання до Відновлення

Як читати сигнали власного тіла та керувати станами



Тіло як панель приладів



Коли ми відчуваємо стрес або травму, наша біологія переходить в особливий режим роботи.

Це не помилка, це — «Режим Виживання».

Спостерігаючи за п'ятьма ключовими фізіологічними маркерами, ми можемо точно визначити, де саме ми знаходимося на спектрі між стресом та спокоєм.

1. Нервова Система: Головний Перемикач

Режим «Виживання»

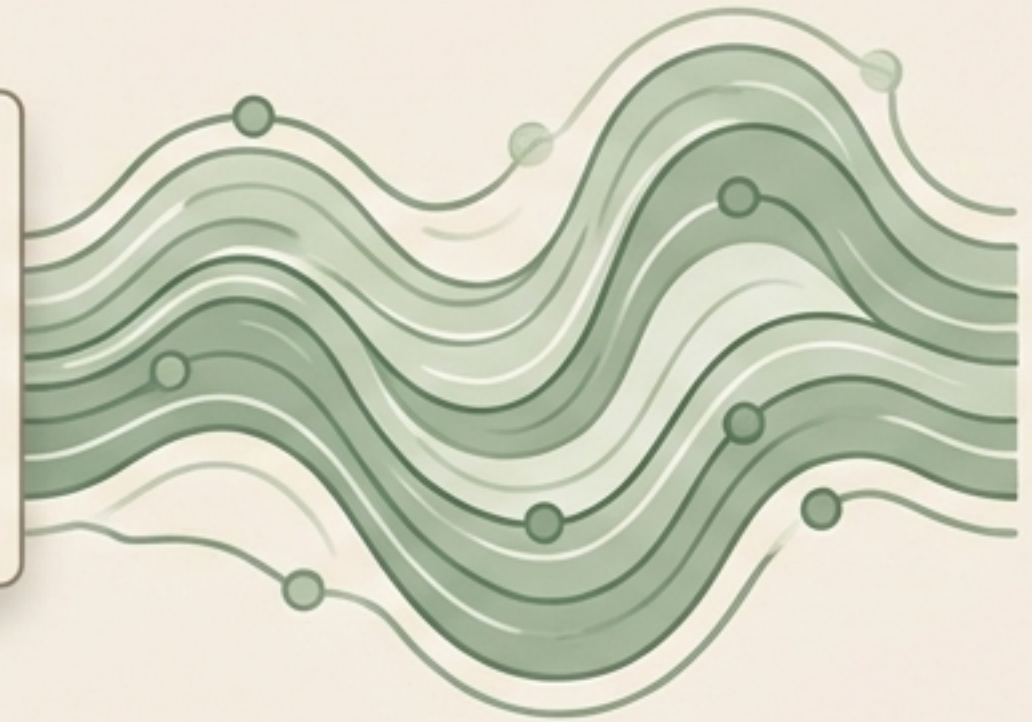
Стрес



Мета полягає не в тому, щоб вимкнути реакцію, а в тому, щоб відновити здатність перемикатися.

Режим «Спокій»

Відновлення



Симпатична нервова система натискає на «газ».
Мобілізація ресурсів для негайної дії.

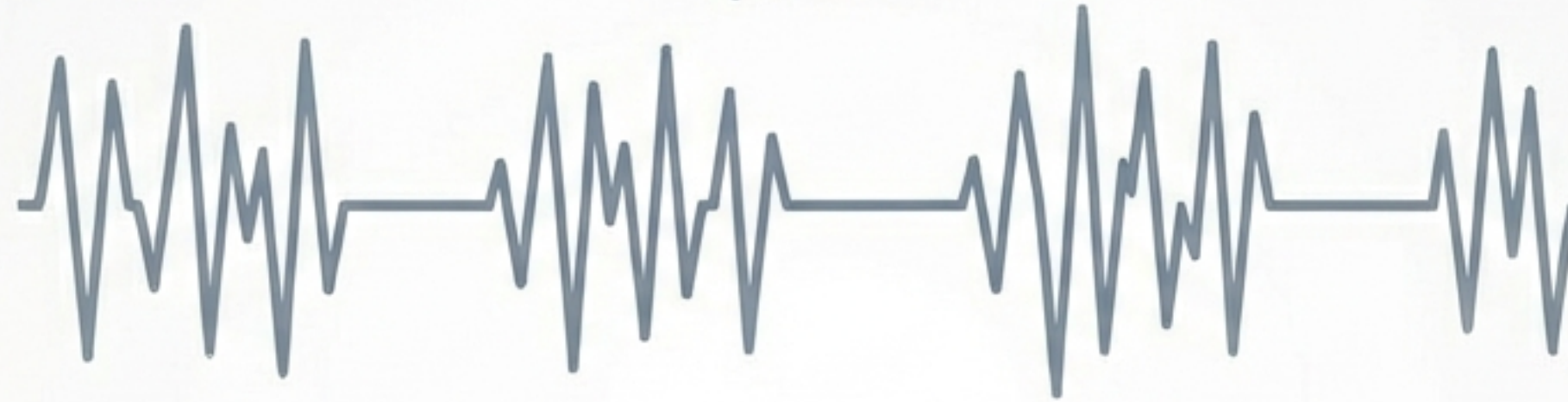
Парасимпатична система натискає на «гальма».
Повернення до гомеостазу та регенерації.

2. Дихання: Ритм Життя

Поверхнєве,
з паузами

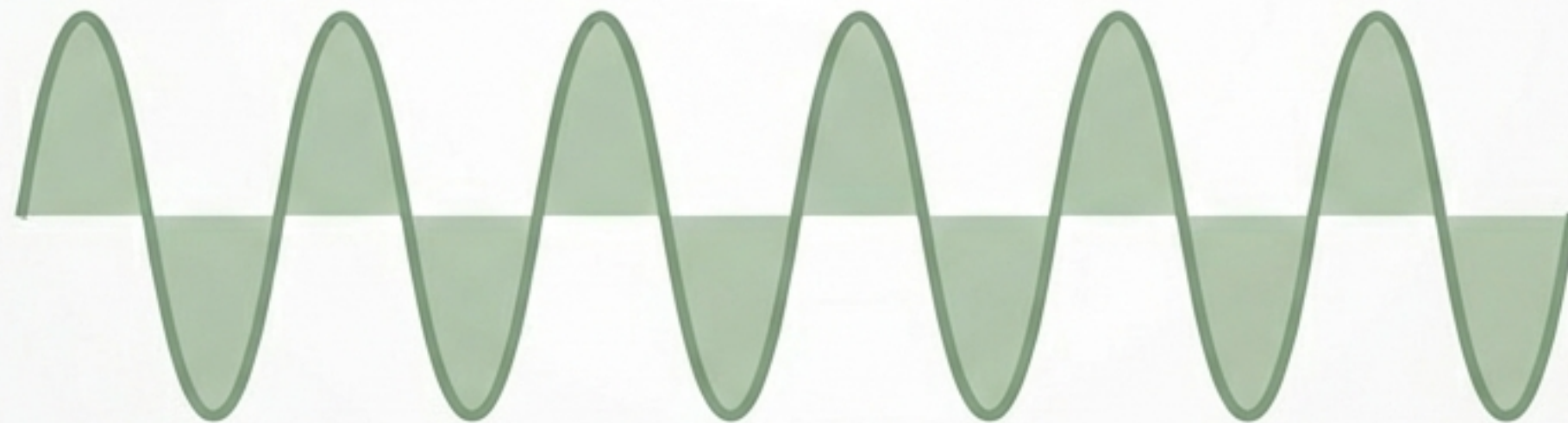
Паузи в диханні
часто відповідають
реакції
«завмирання» —
біологічній спробі
стати
непомітним для
загрози.

Травма



Глибоке,
вільне,
черевне

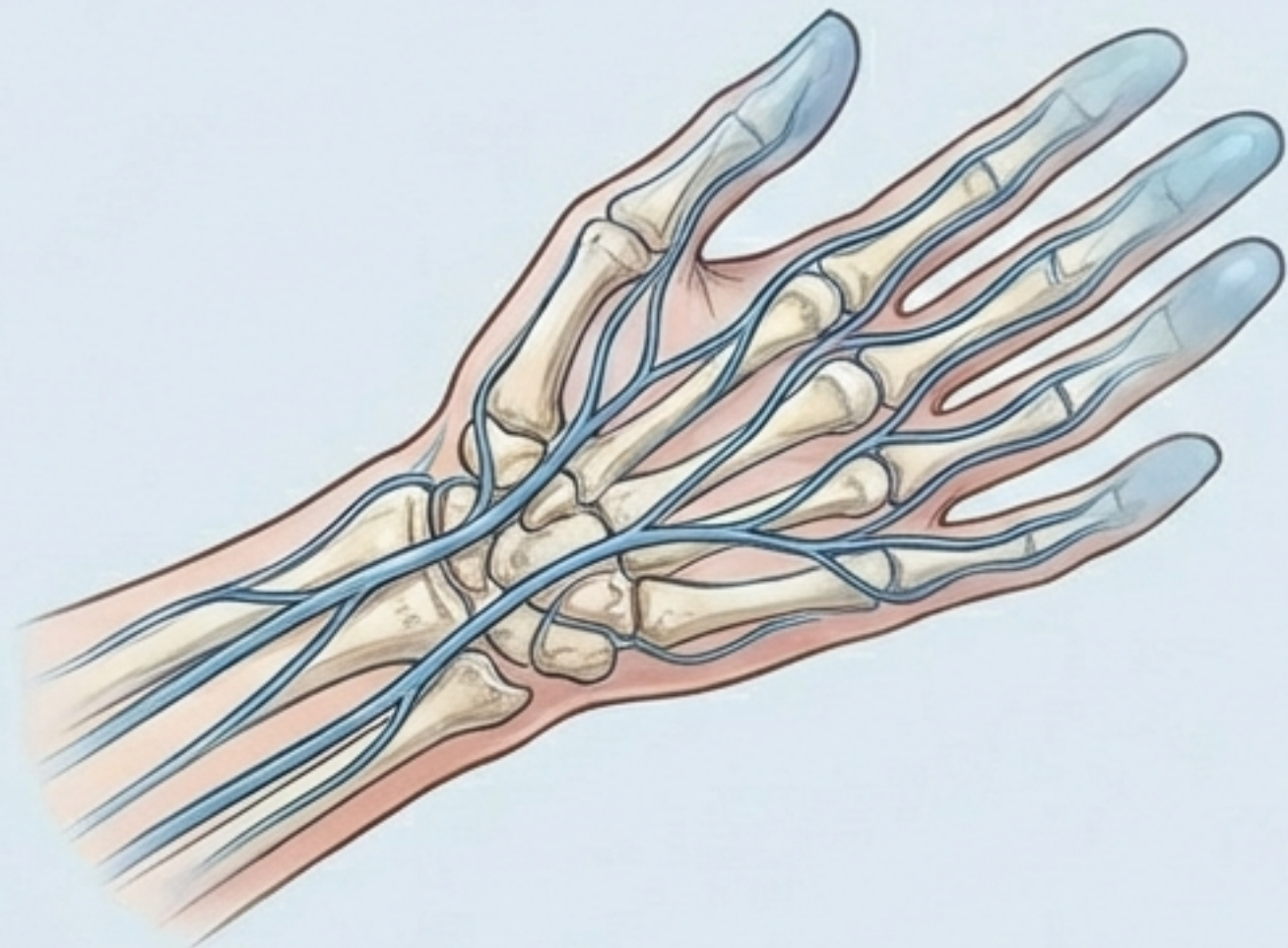
Результат



Сигнал мозку
про те, що
небезпека
минула.

3. Температура: Циркуляція Крові

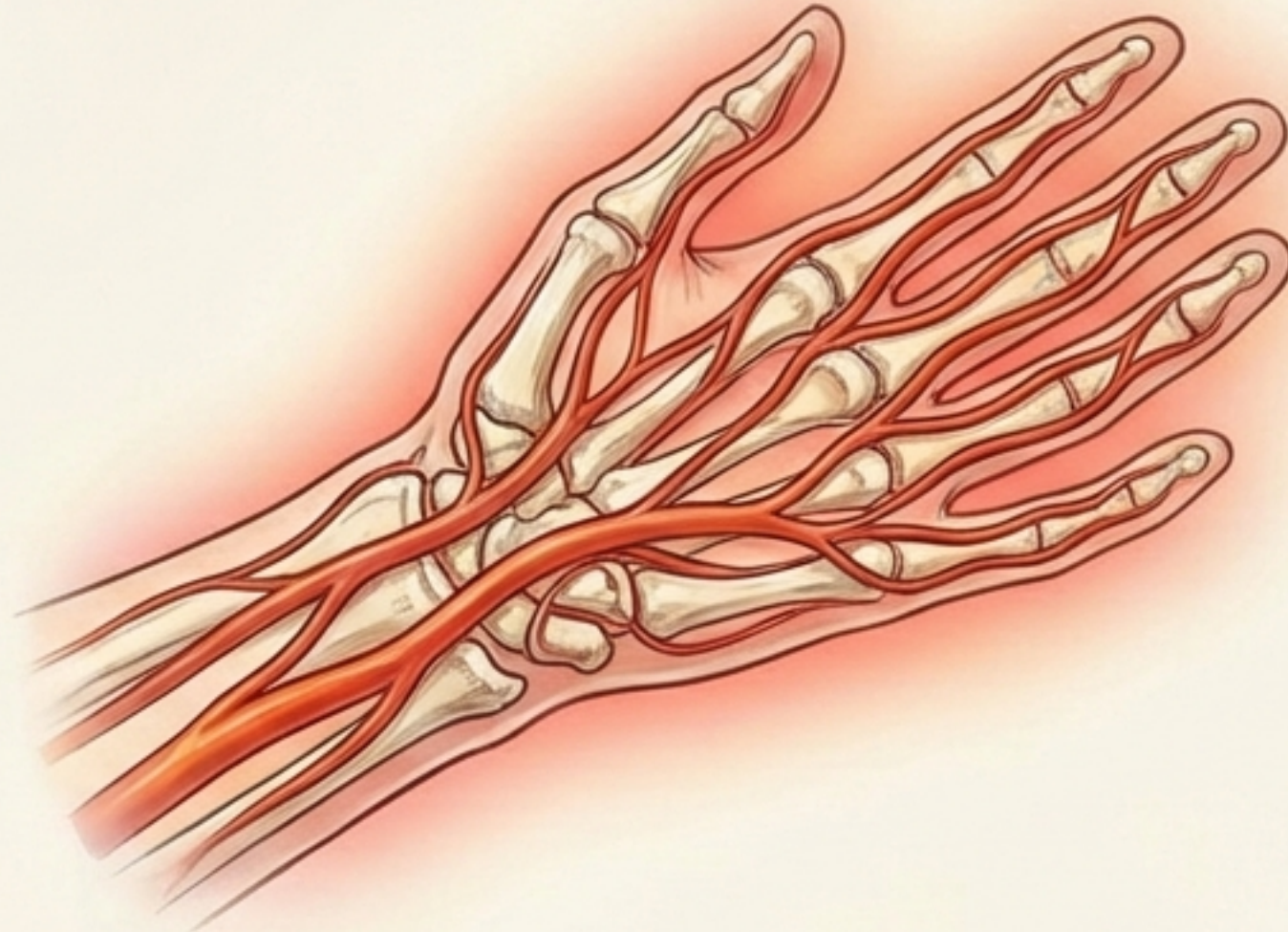
Холодні долоні



Затиск крові (Вазоконстрикція)

Під час небезпеки тіло забирає кров від кінцівок до життєво важливих органів (серце, легені) для виживання.

Теплі руки



Нормальний кровообіг

Тепло в руках – це біологічний сигнал безпеки. Тіло дозволяє крові вільно циркулювати периферією.

4. М'язовий Тонус: Фізична Броня

Затиснута
щелепа та
плечі

М'язовий панцир

Тіло створює
фізичну броню для
захисту від удару.



Природне
розслаблення
м'язів

Відсутність
оборони

5. Стан Свідомості: Шкала Хокінса

Травма –
Рівень «Страху»
або «Гніву».

Низькочастотні
стани виживання.



Рівень
«Сміливості»
та «Сили».

Поріг переходу
до свідомого
керування
життям.

Ваш Повний Біологічний Паспорт

Показник	Що ми бачимо (Травма)	Що ми відновлюємо (Результат)
Нервова система	Режим «Виживання» (стрес)	Режим «Спокій» (відновлення)
Дихання	Поверхнєве, з паузами	Глибоке, вільне, черевне
Температура рук	Холодні долоні (затиск крові)	Теплі руки (нормальний кровообіг)
М'язовий тонус	Затиснута щелепа та плечі	Природне розслаблення м'язів
Стан (Хокінс)	Рівень «Страху» або «Гніву»	Рівень «Сміливості» та «Сили»

Де ви знаходитеся прямо зараз?



Ваше тіло постійно спілкується з вами. Якщо ви помітили холодні руки, затиснуту щелепу або поверхнєве дихання, визнайте цей сигнал: «Я в режимі виживання». Визначення координати — це перший крок до зміни пункту призначення.

Від Виживання до Сили.