



1 CABEZA

Rumiación, niebla mental, hipervigilancia.
Centro de pensamiento, atención y percepción.



2 PECHO

Respiración, corazón y emociones.
Centro de calma, conexión y apertura.



4 SUEÑO

Regulación circadiana y reparación profunda.
Descanso que transforma cuerpo y mente.



3 ABDOMEN

Microbiota, digestión, inflamación.
Nuestro segundo cerebro.



5 PIEL / DOLOR

Barrera, inflamación y sensibilidad.
El cuerpo que siente y comunica.



6 SISTEMA INMUNE

Defensas que protegen y equilibran.
Respuesta inteligente y adaptativa.



7 SISTEMA HORMONAL

Hormonas, cortisol, energía y adaptación.
Mensajeros químicos que regulan todo.



8 MUNDO EMOCIONAL

Vínculos, experiencias y significado.
Lo que sentimos, pensamos y vivimos deja huella en todo el sistema.

Una visión visual de cómo cuerpo, emoción y biología dialogan entre sí.



Todo está conectado.



Lo que sientes, tu cuerpo lo refleja.



Pequeños cambios crean grandes efectos.