BRAIN SYSTEMS: STRESS TRIGGERS AND RECOVERY TOOLKITS STEP#3

STRESS TRIGGERS	RECOVERY TOOLKITS
Body (Regulation)	Regulation (Body)
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
Sensations (Sensory)	Sensations (Sensory)
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

STRESS TRIGGERS	RECOVERY TOOLKITS
Feelings (Relevance)	Feelings (Relevance)
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
Movement/Planning (Executive)	Movement/Planning (Executive)
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•