



Gregg Braden / Resiliencia Radical

Hoja de trabajo del **Módulo 6**

Notas: _____

Evaluación 6.1 Resumen De Mi Plan De Resiliencia

- Clave De Resiliencia 1: Coherencia Corazón / Cerebro
- Clave De Resiliencia 2a: Respiración Basada En El Corazón
- Clave De Resiliencia 2b: Respiración De Actitud
- Clave De Resiliencia 3: Determinar El Significado Y El Propósito De la Vida
- Clave De Resiliencia 4: Evaluación De La Teoría De La Esperanza
- Clave De Resiliencia 5a: Evaluación De La Flexibilidad
- Clave De Resiliencia 5b: Evaluación Segura De Fallas
- Clave De Resiliencia 5c: Evaluación Del Aprendizaje Constante
- Clave De Resiliencia 6a: La Biología De La Regeneración
- Clave De Resiliencia 6b: HIIT versus Ejercicio De Estado Estable