

# Índice

|                                                                                                                |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Prólogo .....                                                                                                  | 15  |
| Introducción .....                                                                                             | 19  |
| Capítulo 1 La teoría polivagal es la ciencia de la seguridad .....                                             | 37  |
| Capítulo 2 Las bondades de la conexión .....                                                                   | 63  |
| Capítulo 3 Reconfigurar el cerebro para potenciar la resiliencia                                               | 95  |
| Capítulo 4 Respiración consciente para fortalecer la conexión<br>mente-cuerpo .....                            | 115 |
| Capítulo 5 Movimientos bilaterales para el cambio:<br>la neuroquímica del valor .....                          | 143 |
| Capítulo 6 Movimiento consciente para fortalecer<br>el sistema nervioso .....                                  | 169 |
| Capítulo 7 Prácticas de relajación y atención plena que<br>contribuyen al proceso de sanación del trauma ..... | 193 |
| Conclusión .....                                                                                               | 209 |
| Referencias .....                                                                                              | 225 |