

Mapa de l'esgotament a la renovació

Calcula el teu nivell d'energia

Activació del sistema nerviós autònom
Simpàtic Ritme cardíac Alt



**EMOCIONS
ESGOTADORES**

**EMOCIONS
RENOVADORES**

CORTISOL

DHEP

Sistema Hormonal



HeartMath.
Certified Mentor

Parasimpàtic - Ritme cardíac Baix
Relaxació