

My Resource List

This list reminds me of all the amazing tools and resources I have access to, especially in times of stress, trauma or illness.

| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|---|---|-----|---|---|---|-----|-----|-----|---|-----|---|-----|-----|-----|---|---|-----|-----|---|-----|---|-----|-----|---|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|-----|---|-----|-----|-----|-----|---|-----|-----|-----|---|-----|
| V | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| V | | • | • | • | • | • | • | • | • • | • | • | • | • | • (| • | • | • | • | • | • | • | • | • (| • | • | • | • | • | • | • • | • • | • | • | • | • • | • • | • | • | • (| • • | • | • | • | • | • • | • • | • | • | • | • (| • • | • | |
| V | | • | • | | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • • | | • | • | • | • | • | • | • (| • • | | • | • | • | • | • • | • • | • | • | • | • • | • • | • | • | • (| • • | • | • | • | • | • • | • | • | • | • | • (| • 4 | • | |
| Y | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | • | • | | • | • | • | • (| • | • | • | • | • | • (| • • | • | • | • | • | • | • | • | • (| • • | • | • | • | • | • | • • | • | • | • | • | • • | • | • | • | • (| • • | • | • | • | • | • • | • | • | • | • | • | • | • | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Y | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| V | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | • (| • • | • | • | • | • | • • | • | • | • | • | • • | . • | • | |
| V | | • | • (| • | • | • | • | • • | • • | • | • | • | • | • (| • • | • | • | • | • | • | • | • | • (| • • | • | • | • | • | • | • (| • • | • | • | • | • • | • | • | • | • (| • • | • | • | • | • | • • | • • | • | • | • | • • | • • | • | |
| 7 7 7 | | • | • | • | • | • | • | • • | • • | • | • | • | • | • (| • • | • | • | • | • | • | • | • | • (| • • | • | • | • | • | • | • (| • • | • | • | • | • • | • | • | • | • (| • • | • | • | • | • | • • | • • | • | • | • | • (| | • | |
| V | • | • | | • | • | • | • • | • | • | • | • | • | • • | • | • | • | • | • | • | • | • (| | | • | • | • | • | • | • (| • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • • | • | • | • | • | • • | • • | • | • | 4.4 |
| Y | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • • | • | • | • | • | • | • | • (| • • | | • | • | • | • | • | • | • (| • • | • | • | • | • (| • • | • | • | • | • (| • • | • | • | • | • (| • | • | • | • | • (| | • | • | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | • | | S | 6 | S |