

Ventana de Tolerancia

Map your nervous system's capacity to handle stress and emotions.

HIPERACTIVACIÓN (ZONA SUPERIOR)

Lucha o Huida • Abrumado • Ansioso



SIGNOS FÍSICOS Y MENTALES (P. EJ., CORAZÓN

ACELERADO, IRA, NERVIOSISMO)

HERRAMIENTAS PARA REGULAR A LA BAJA (P. EJ.,

RESPIRACIÓN PROFUNDA, MANTA CON PESO)

VENTANA DE TOLERANCIA (ZONA ÓPTIMA)

Calma • Comprometido • Capaz de Procesar



¿Cómo se siente cuando está 'centrado' y es capaz de manejar los desafíos de la vida? Anote aquí sus signos de equilibrio.

HIPOACTIVACIÓN (ZONA INFERIOR)

Congelación o Bloqueo • Entumecido • Desconectado



SIGNOS FÍSICOS Y MENTALES (P. EJ., VACÍO, SUEÑO,
'ESTAR EN LAS NUBES')

HERRAMIENTAS PARA REGULAR AL ALZA (P. EJ., AGUA
FRÍA, MOVIMIENTO, MÚSICA FUERTE)
