

Finestra di Tolleranza

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

IPER-ATTIVAZIONE (ZONA SUPERIORE)

Attacco o Fuga • Sopraffatto • Ansioso



SEGNI FISICI E MENTALI (ES. CUORE CHE ACCELERA,
RABBIA, AGITAZIONE)

STRUMENTI DI REGOLAZIONE BASSA (ES. RESPIRAZIONE
PROFONDA, COPERTA PONDERATA)

FINESTRA DI TOLLERANZA (ZONA OTTIMALE)

Calmo • Presente • Capace di Elaborare



Come ti senti quando sei 'centrato' e capace di gestire le sfide della vita? Scrivi qui i tuoi segni di equilibrio.

IPO-ATTIVAZIONE (ZONA INFERIORE)

Congelamento o Distacco • Intontito • Disconnesso



SEGNI FISICI E MENTALI (ES. VUOTO, SONNOLENZA,
'ESSERE ALTROVE')

STRUMENTI DI REGOLAZIONE ALTA (ES. ACQUA FREDDA,
MOVIMENTO, MUSICA FORTE)
