

# Finestra di Tolleranza

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

## IPER-ATTIVAZIONE (ZONA SUPERIORE)



*Attacco o Fuga • Sopraffatto • Ansioso*

SEGNIS FISIPI 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*

SEGNIS FISIPI E MENTALI (ES. VUOTO, SONNOLENZA,  
'ESSERE ALTROVE')

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

---

---

---



---

---