

Window of Tolerance

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

HYPER-AROUSAL (DE BOVENSTE ZONE)



Vechten of Vluchten • Overweldigd • Angstig

FYSIEKE & MENTALE TEKENEN (BIJV. HARTKLOPPINGEN, WOEDE, ONRUST)

HULPMIDDELEN OM TE KALMEREN (BIJV. DIEPE ADEMHALING, VERZWARINGSDEKEN)

WINDOW OF TOLERANCE (DE OPTIMALE ZONE)



Kalm • Betrokken • In staat om te Verwerken

Hoe voelt het als je 'gecentreerd' bent en in staat bent om de uitdagingen van het leven aan te gaan? Noteer hier je tekenen van balans.

HYPO-AROUSAL (DE ONDERSTE ZONE)



Bevriezen of Uitschakelen • Verdoofd • Losgekoppeld

FYSIEKE & MENTALE TEKENEN (BIJV. LEEGTE, SLAPERIG, 'ER NIET HELEMAAL BIJ ZIJN')

HULPMIDDELEN OM TE ACTIVEREN (BIJV. KOUD WATER, BEWEGING, HARDE MUZIEK)
