

# Janela de Tolerância

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

## HIPER-EXCITAÇÃO (ZONA SUPERIOR)

*Luta ou Fuga • Sobrecarga • Ansiedade*



**SINAIS FÍSICOS E MENTAIS (EX: CORAÇÃO ACELERADO, RAIVA, NERVOSISMO)**

**FERRAMENTAS PARA REGULAR PARA BAIXO (EX: RESPIRAÇÃO PROFUNDA, MANTA PESADA)**

---

---

---



---

---

## JANELA DE TOLERÂNCIA (ZONA IDEAL)

*Calma • Envolvimento • Capaz de Processar*



Como se sente quando está 'centrado' e capaz de lidar com os desafios da vida? Registe aqui os seus sinais de equilíbrio.

---

---

---



---

---

---

## HIPO-EXCITAÇÃO (ZONA INFERIOR)

*Congelamento ou Shutdown • Entorpecido • Desconectado*



**SINAIS FÍSICOS E MENTAIS (EX: VAZIO, SONO, 'ESTÁ NOUTRO LADO')**

**FERRAMENTAS PARA REGULAR PARA CIMA (EX: ÁGUA FRIA, MOVIMENTO, MÚSICA ALTA)**

---

---

---



---

---