

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)
