

Окно толерантности

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

ГИПЕРВОЗБУЖДЕНИЕ (ВЕРХНЯЯ ЗОНА)



Бей или беги • Перегрузка • Тревога

**ФИЗИЧЕСКИЕ И МЕНТАЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ (НАПРИМЕР,
УЧАЩЕННОЕ СЕРДЦЕБИЕНИЕ, ГНЕВ, ДРОЖЬ)**

**ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ УСПОКОЕНИЯ (НАПРИМЕР,
ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ, УТЯЖЕЛЕННОЕ ОДЕЯЛО)**

ОКНО ТОЛЕРАНТНОСТИ (ОПТИМАЛЬНАЯ ЗОНА)



Спокойствие • Включенность • Способность осознавать

Что вы чувствуете, когда вы «в центре» и способны справляться с жизненными трудностями? Запишите здесь свои признаки равновесия.

ГИПОВОЗБУЖДЕНИЕ (НИЖНЯЯ ЗОНА)



Замирание или выключение • Онемение • Отстраненность

**ФИЗИЧЕСКИЕ И МЕНТАЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ (НАПРИМЕР,
ПУСТОТА, СОНЛИВОСТЬ, «ОТСУТСТВИЕ»)**

**ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ АКТИВАЦИИ (НАПРИМЕР,
ХОЛОДНАЯ ВОДА, ДВИЖЕНИЕ, ГРОМКАЯ МУЗЫКА)**
