

# 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)

---

---

---