

# 情绪耐受窗

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

## 过度唤起 (高唤起区)

战斗或逃跑 • 崩溃感 • 焦虑



身心征兆 (如心跳加速、愤怒、焦虑不安)

降压调节工具 (如深呼吸、重力毯)

---

---

---



---

---

## 情绪耐受窗 (最佳唤起区)

平静 • 专注 • 能够处理情绪



当你感到“安定”并能应对生活挑战时，你有什么感觉？请在此记录你的平衡迹象。

---

---

---



---

---

---

## 低唤起 (低唤起区)

冻结或关闭 • 麻木 • 脱节感



身心征兆 (如空虚感、昏沉、注意力涣散)

升压调节工具 (如冷水洗脸、运动、大声听音乐)

---

---

---



---

---