

Toleransfönster

Ovanför Toleransfönstret

Du känner dig
Fokuserad utan att kunna släppa eller ge sig
Upphetsad
Uppvärad
Stressad
Orölig
Du är inte okontrollerad men inte heller bekväm

Ser inga valmöjligheter
Spänd
Triggas mot panik eller raseri

Du Behöver:

Andningsövningar
Avslappningsövningar
En kram
En hand på din axel/arm
Se dig omkring – Berätta, känn med dina fem sinnen

Inom toleransfönster

Nyfiken
Vän med kroppen
Reflekterande
Närvarande
Lugn men inte trott

Vaken
Trygg
Alert

Toleransfönster

Nedanför Toleransfönstret

Du känner dig
Frånvarande
Tappat känsla för tid och rum
Känner dig trog
Ofokuserad

Svårt att hålla kvar vid något
Utan ivert
Med skam eller skuld
Minskad fysisk aktivitet

Du behöver:

Reso dig upp
Hoppla
"Stolen"/"Jägerställning"
Dansa
Tigerbalsam insidan av näsan
Tappa på händer/hyggen
Trycka händer bilateralt

Kasta boll/taggbollar
Trygga händer teknik
Raketen
Spejeln
Starka godisar
Isbitar