

# विंडो ऑफ टॉलरेंस (सहनशीलता की खिड़की)

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

## हाइपर-अराउजल (ऊपरी क्षेत्र)

लड़ो या भागो • अभिभूत • चिंतित



शारीरिक और मानसिक लक्षण (जैसे तेज धड़कन, गुर्रसा, घबराहट)

शांत करने के तरीके (जैसे गहरी सांस लेना, वेटेड ब्लैंकेट)

---

---

---



---

---

---

## विंडो ऑफ टॉलरेंस (इष्टतम क्षेत्र)

शांत • सक्रिय • प्रक्रिया करने में सक्षम



जब आप 'केंद्रित' होते हैं और जीवन की चुनौतियों का सामना करने में सक्षम होते हैं, तो आपको कैसा महसूस होता है? यहाँ अपने संतुलन के लक्षण लिखें।

---

---

---



---

---

---

## हाइपो-अराउजल (निचला क्षेत्र)

सुन्न या शटडाउन • सुन्न • कटा हुआ



शारीरिक और मानसिक लक्षण (जैसे खालीपन, नींद आना, 'खोया हुआ' महसूस करना)

सक्रिय करने के तरीके (जैसे ठंडा पानी, हलचल, तेज़ संगीत)

---

---

---



---

---

---