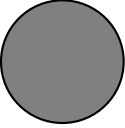
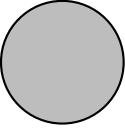
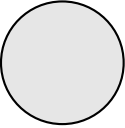


Mi ventana de tolerancia

Escribe en cada zona tus propias señales y lo que te ayuda. La zona de en medio es donde puedes pensar y sentir a la vez.

	Hiperactivación Acelerado por arriba. Ansiedad, enojo, cuerpo tenso, pensamientos rápidos. Mis señales Qué me ayuda
	Mi ventana de tolerancia Puedo sentir y pensar al mismo tiempo. Me cuesta pero puedo responder. Mis señales Qué me ayuda
	Hipoactivación Apagado por abajo. Entumecimiento, desconexión, cuerpo pesado, mente lejos. Mis señales Qué me ayuda

En el modelo, la ventana se describe como algo que cambia con el descanso, el estrés sostenido o el hambre. Un mal día no significa retroceso.

