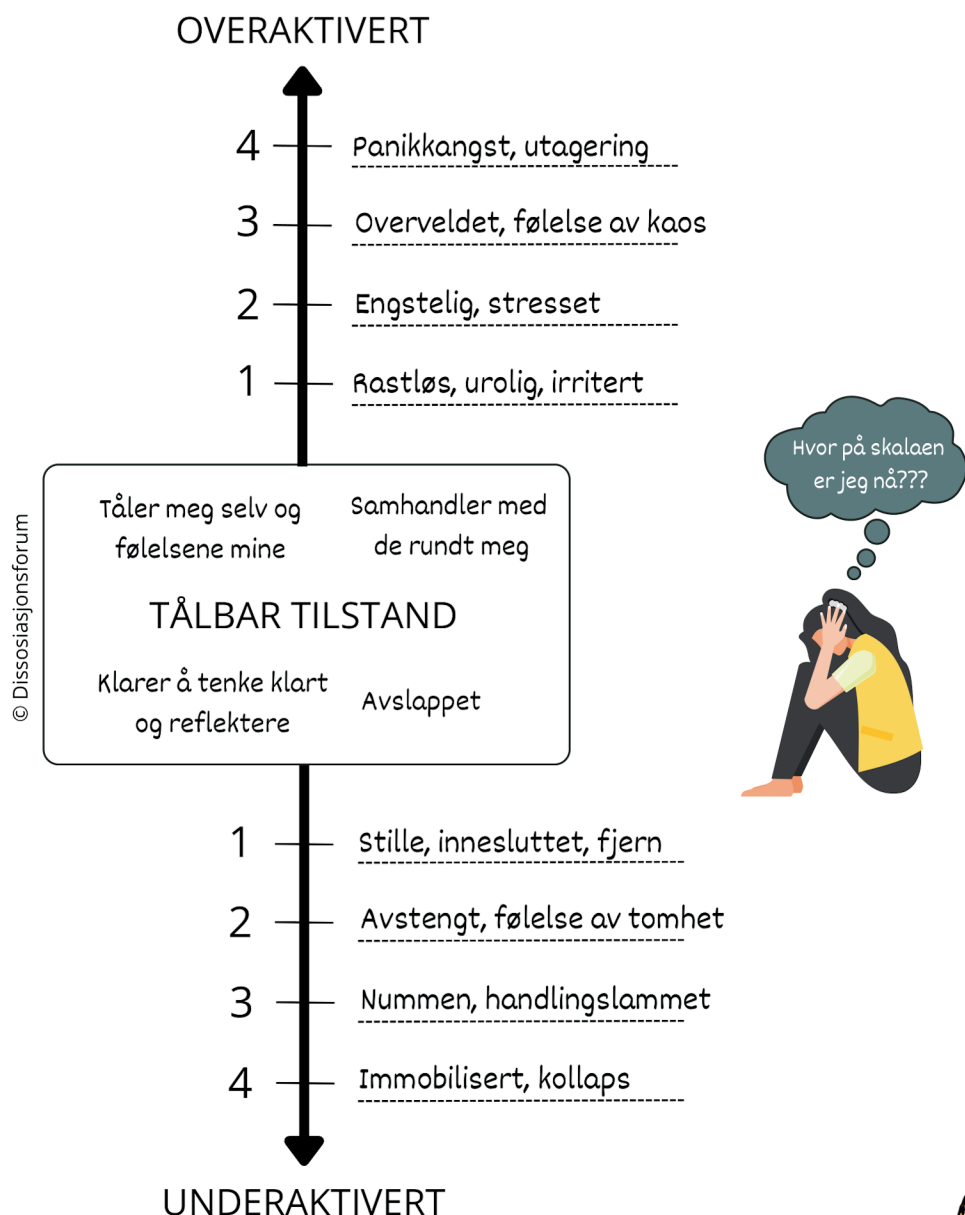


MITT TOLERANSEVINDU

Fyll ut ditt eget toleransevindu på neste side

- Hvordan føles det for meg å være i toleransevinduet mitt?
- Hvordan føles det å være utenfor?
- Klarer jeg å stoppe opp på 1 eller 2, eller raser jeg rett bort til 4?
- Hva kan jeg gjøre for å komme tilbake inn i toleransevinduet før det eskalerer?
- Hvor stort er toleransevinduet mitt i dag? Er det ganske romslig eller er det bare en smal strek?

Eksempel på utfylling:



MITT TOLERANSEVINDU

OVERAKTIVERT

4

3

2

1

TÅLBAR TILSTAND

1

2

3

4

UNDERAKTIVERT

© Dissosiasjonsforum

