

Votre Fenêtre de Tolérance

Ma boussole intérieure : la fenêtre de tolérance

Cet outil est une carte pour comprendre vos états émotionnels. Il vous aide à reconnaître quand vous êtes dans votre zone de "confort" & comment y revenir avec douceur.

Le Concept en un clin d'œil



Comment l'utiliser ?

- Avant une séance :** Prenez un instant pour vous demander : "Où suis-je en ce moment?". Si vous êtes déjà en dehors de votre fenêtre, utilisez l'ancrage au calme pour y revenir doucement avant de commencer.
- Pendant une séance :** Si vous sentez une émotion devenir trop intense (hyperactivation) ou si vous vous sentez soudainement "partir" (hypoactivation), c'est le signal pour faire une pause. Arrêtez le tapping, respirez, revenez à l'ancrage, ou utilisez le Protocole SOS.
- L'objectif** n'est pas de ne jamais sortir de votre fenêtre, mais d'apprendre à reconnaître quand vous en sortez. Les outils comme l'ancrage & la respiration sont vos alliés pour y revenir avec bienveillance.

*« Sortir de sa fenêtre n'est jamais un échec,
c'est une information précieuse que votre corps vous envoie. »*