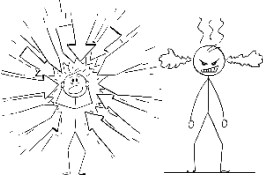


Navn på tilstand:	Farge:	Kan se ut slik:	Kan kjennes slik:	Kan få oss inn i sona:	Kan få oss ut av sona, inn i toleransevinduet	Hva kan få meg til å havne der? Hva er lurt for meg da?
Høgaktivert (HYPER)			Kjemperedd, eller sint uten å ha kontroll på følelsene. Alt kjennes overveldende. Får lyst til å flykte, kjempe eller du stivner heilt.	Stress, skremmende opplevinger, noe som minner om tidligere fæle erfaringer, mangel på søvn/mat/kvile/pause eller mangel på aktivitet.	Vurder å skape litt avstand til situasjonen. Frisk luft, vann, puste dypt og rolig. Eventuelt bruk kroppen fysisk. Hør på musikk. Si ei talrekke. Bruk ulike sanser.	
Overaktivert			Frustrert eller redd/bekymret, på veg opp, men har fremdeles kontrollen. Vanskelig å konsentrere seg om det man skal.		Sette ord på frustrasjoner eller bekymringer, endre det man gjør på, ta ei lita pause, litt mat eller drikke, frisk luft, litt aktivitet.	
I toleransevinduet			Akkurat passe aktivert. Kjenner deg rolig og kan konsentrere deg og gjøre det du vil og skal.	Det du gjør passer til dine behov og dine forutsetninger for å klare det du skal.	Fortsette med det du gjør, og lytt til egne behov. Få de pausene, den hvilen og den variasjonen du trenger. La kroppen få være aktiv. Vær sammen med folk du bryr deg om. Sov nok om natta. Gi kroppen den næringa den trenger.	
Underaktivert			Du sliter med å fokusere, føler deg litt sløva, greier ikke gjøre det du skal. Du er fremdeles her og nå, men det kjennes ikke greit.	Stress, skremmende opplevinger, noe som minner om tidligere fæle erfaringer, mangel på søvn/mat/kvile/pause eller mangel på aktivitet.	Prøv å endre tilstand gjennom å bevege deg litt. Frisk luft, fysisk aktivitet, litt mat eller drikke, snakk med noen. Le litt. Hør på musikk.	
Lågaktivert (HYPO)			Du er nummen, har koplå heilt ut, kjenner deg heilt tom. Det kjennes som kroppen har stengt seg av.		Vurder å skape litt avstand til situasjonen. Frisk luft, litt vann. Rolig fysisk aktivitet. Hør på musikk. Bruk ulike sanser.	