

STREFA OPTYMALNEGO POBUDZENIA

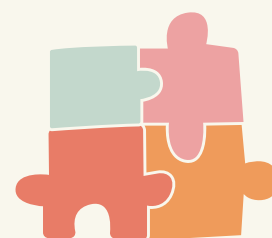
(Schiraldi, 2019)



→ Kiedy Twój poziom pobudzenia jest w optymalnej strefie - czyli nie jest ani za wysoki, ani za niski - funkcjonujesz i czujesz się najlepiej.

→ Twój mózg i ciało działają harmonijnie.

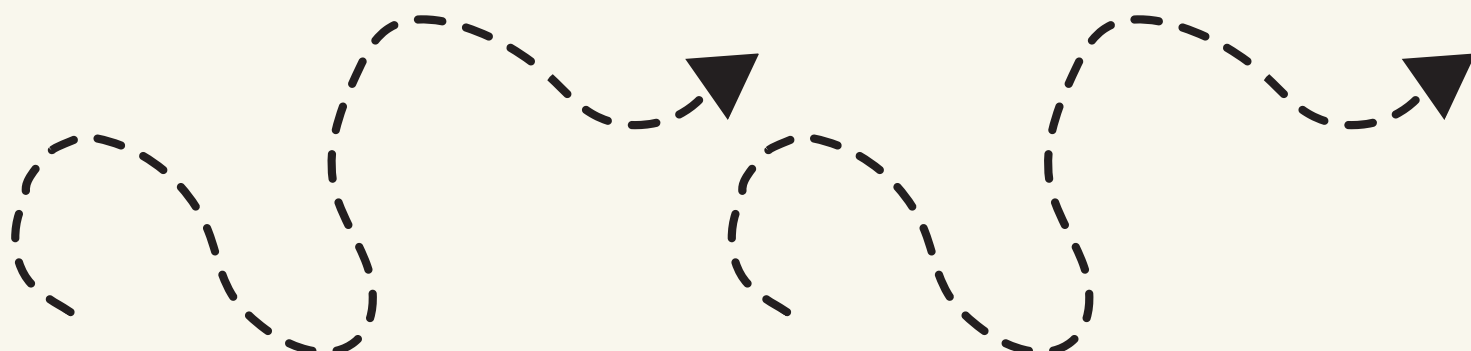
→ Czujesz się stabilnie emocjonalnie - bezpiecznie i jesteś zintegrowany(-na) wewnątrz i ze światem zewnętrznym.



→ W tej strefie pobudzenie zmienia się łagodnie - panuje równowaga. Twoje myślenie jest elastyczne i efektywne. Twoje emocje są na właściwym poziomie.

TO POZIOM ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ

→ Utrzymanie (wracanie) do stanu równowagi wymaga świadomego wysiłku i ćwiczeń.



Strefa optymalnego pobudzenia
(odporności - rezyliencji)