

Habilidades TIPP para Tolerância ao Estresse

Quando as emoções estão avassaladoras (8/10 ou mais), use as habilidades TIPP para mudar fisicamente sua química corporal e baixar sua excitação rapidamente.



MUDE A TEMPERATURA

Temperatura

Borrife água fria no rosto ou segure uma bolsa de gelo. Isso aciona o 'Reflexo de Mergulho Mamífero' para diminuir sua frequência cardíaca.



ATIVIDADE INTENSA

Exercício Intenso

Envolva-se em 20 minutos de atividade de alta intensidade (polichinelos, corrida, dança) para queimar energia de estresse armazenada.



RITME SUA RESPIRAÇÃO

Respiração Ritmada

Diminua sua respiração. Respire por 4 segundos e expire por 6 ou 8 segundos para ativar seu sistema nervoso parassimpático.



LIBERTAÇÃO PROGRESSIVA

Relaxamento Muscular Pareado

Tensione um grupo muscular enquanto respira, depois solte e note a sensação de relaxamento enquanto expira.



Pro Tip: Use TIPP skills as a *bridge*. They are designed to bring your arousal down just enough so you can start using other coping skills like the STOP skill or a Thought Record.