



Harjoitus: Liikennevalotekniikka

Tavoite

Oppia hillitsemään itseään paremmin.

Ohje

Kun huomaat olevasi tilanteessa, jossa tekisi mieli toimia sen kummemmin ajattelematta, toimi seuraavien vaiheiden mukaisesti:

1. Kuvittele mielessäsi iso punainen pallo. Punainen valo tarkoittaa, että täytyy pysähtyä hetkeksi miettimään, mitä on tapahtumassa. Missä tilanteessa olet, ja mitä haluaisit tehdä?
2. Kuvittele sen jälkeen punaisen pallon tilalle keltainen pallo. Käy läpi erilaisia ratkaisuja tilanteeseen. Valitse, mitä aiot todella tehdä, ja perustele se itsellesi.
3. Kun olet aivan varma ratkaisustasi, vaihda vihreälle ja toteuta ratkaisu.

PUNAINEN = PYSÄHDY. Mitä olet tekemässä?

KELTAINEN = AJATTELE. Mitkä muut vaihtoehdot ovat mahdollisia?

VIHREÄ = TEE. Hyväksy seuraukset.

Kun aloitat tekniikan harjoittelun, valitse ensin vain yksi tilanne, jossa sinulla on tapana toimia harkitsemattomasti. Kokeile tekniikkaa, kun olet seuraavan kerran siinä tilanteessa.

Opettele vähitellen ajattelemaan tai näkemään punainen väri heti, kun tilanne esiintyy. Esimerkiksi kun kirjoitat vihaista viestiä, voit kuvitella näkeväsi aina punaisen esteen, joka poistuu vasta sitten, kun olet käynyt keltaisen harkintavaiheen läpi.

Jos olet tottunut nopeaan toimintaan, voi tekniikka tuntua todella kömpelöltä. Jos haluat asiaan muutosta, on sinun opittava hidastamaan toimintaasi. Harjoituksen avulla se on mahdollista.