

Övning: Trafikljus tekniken

Mål

Lära sig att kontrollera sig själv bättre.

Anvisning

När du befinner dig i en situation där du har lust att agera utan att ens tänka på det, följ följande steg:

1. Föreställ dig en stor röd boll. Rött ljus innebär att du måste stanna upp en stund och fundera på vad som händer. Vilken situation befinner du dig i och vad vill du göra?
2. Föreställ dig sedan en gul boll istället för den röda bollen. Gå igenom olika lösningar på situationen. Välj vad du verkligen tänker göra och motivera det för dig själv.
3. När du är helt säker på din lösning, byt till grönt och agera enligt lösningen.

RÖD = STOPP. Vad du håller på med?

GUL = TÄNK. Vilka andra alternativ är möjliga?

Grön = AGERA. Acceptera konsekvenserna.

När du börjar öva tekniken, välj först bara en situation där du tenderar att agera utan att tänka efter. Prova tekniken nästa gång du är i den situationen.

Lär dig så småningom att tänka eller se färgen röd så snart situationen uppstår. När du till exempel skriver ett argt meddelande kan du föreställa dig att du hela tiden ser en röd barriär som bara försvinner efter att du har gått igenom den gula fasen där du tänker efter.

Om du är van vid att agera snabbt kan tekniken kännas riktigt klumpig. Om du vill ändra saken måste du lära dig att sakta ner. Med övning är det möjligt.