



Övning: Trafikljus tekniken

Varför?

I denna övning lär dig att kontrollera dig själv bättre.

Hur?

När du befinner dig i en situation där du har lust att agera utan att tänka dig för kan du följa dessa steg:

1. Föreställ dig en stor röd cirkel som i ett trafikljus. Rött ljus innebär att du måste stanna upp och fundera på vad som händer. Berätta för dig själv vilken situation du är i och vad du skulle vilja göra.
2. Föreställ dig sedan en gul cirkel istället för den röda. Gå igenom olika sätt att lösa situationen. Välj vad du tänker göra och motivera det för dig själv.
3. När du är helt säker på din lösning kan du byta till grönt och agera enligt lösningen.

RÖD = STOPP. Vad håller jag på med?

GUL = TÄNK. Vilka andra alternativ är möjliga?

GRÖN = AGERA. Acceptera konsekvenserna.

Börja med att öva på tekniken i en viss specifik situation där du tenderar att agera utan att tänka efter. Prova på tekniken nästa gång du är i den situationen.

Föreställ dig redan nu så tydligt som möjligt hur de olikfärgade cirklarna ser ut. Lär dig så småningom att tänka på eller se färgen röd framför dig så snart situationen uppstår. När du till exempel skriver ett argt meddelande kan du föreställa dig att du ser en röd barriär som endast 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 väldigt klumpig. Du kanske har vant dig vid att alltid agera vid grönt ljus. Det har kanske lett till problem. Om du faktiskt vill ändra på situationen måste du lära dig att sakta ner, och detta kräver övning.

Min plan

Skriv här ner i vilken situation du kommer att prova på trafikljus tekniken.