

KUIDAS MAHA RAHUNEDA?

Teinekord ärritume väikeste asjade peale – näiteks mõni ebameeldiv olukord või kellegi öeldu, mis meile tugevalt hinge läheb. Nüüd on oluline enda sees ebameeldivate tunnete paisumist märgata ja öelda endale „stopp“. Emotsioonide kasvamist saad jälgida „tunnete valgusfooril“. Kui roheline muutub kollaseks, on aeg korraks rahulikult välja hingata.

Punane

VIHANE VÕI VÄGA VIHANE

STOPP! Kui oled juba vihastanud, siis püüa leida sobiv viis enda rahustamiseks – mine näiteks jalutama, trenni vms.

Nii nagu punase tulega ei minda üle tee, nii ei tohiks ka suhtlemisel olukorra lahendamist alustada vihasena.

Kollane

HÄIRITUD VÕI ÄRRITUNUD

TÄHELEPANU! Kui paned tähele, et oled häiritud ja ärritunud (kiirem hingamine, palavustunne, silme eest must jt tundemärgid), siis pidurda ennast. Püüa lõdvestuda ja oma ärritust kontrollida.

See, kas kollasele tulele järgneb punane või roheline, on peaaegu alati sinu enda teha.

Roheline

RAHULIK

Rohelise tulega (rahuliku ja neutraalsena) on kõige turvalisem „üle tee minna“.

Kõige edasiviivam keeruliste suhtlusolukordade lahendamisel on seisund, kus tunned end rahulikult.