

КАК УСПОКОИТЬСЯ

Порой мы раздражаемся из-за мелочей – например, неприятной ситуации или чужих слов, которые сильно задевают. Очень важно заметить, как в вас растут эти неприятные эмоции, и сказать себе «Стоп». За ростом эмоций можно следить с помощью «светофора чувств». Когда зеленый меняется на желтый, пора сделать глубокий выдох.



Красный

СЕРДИТЫЙ ИЛИ ОЧЕНЬ СЕРДИТЫЙ

СТОП! Если вы уже рассердились, постарайтесь найти верный способ успокоиться – например, прогулка, тренировка и пр.

Как на красный не переходят дорогу, так же нельзя приступать к решению ситуации в гневе.

Желтый

ТРЕВОЖНЫЙ ИЛИ РАЗДРАЖЕННЫЙ

ВНИМАНИЕ! Заметив, что вы встревожены или раздражены (дыхание ускорено, бросает в жар, перед глазами темно и пр. признаки), притормозите. Постарайтесь расслабиться и контролировать свое раздражение.

Почти всегда вы сами решаете, какой сигнал последует за желтым – красный или зеленый.

Зеленый

СПОКОЙНЫЙ

«Пересекать дорогу» безопаснее всего на зеленый свет (спокойно и нейтрально).

Самое плодотворное состояние при решении сложных ситуаций в общении – когда вы спокойны.