

Контролируем эмоции. Техника «Светофор»

Величина происшедшего или размер потери всегда определяется сравнением с чем-то другим.

Зачастую мы только со временем понимаем насколько мелкими были те неприятности из — за которых мы ночи не спали, переживали и все слёзы выплакали.

Чтобы не уделять столь глобального внимания на досадные мелочи, чтобы научиться различать пустое от серьезного прямо здесь и сейчас полезно освоить технику «Эмоциональный светофор».

Нарисуйте в блокноте четыре колонки, каждая из которых под своим названием: колонка «Фигня», и три другие колонки по цветам светофора — «зеленый», «желтый» и «красный». В эти колонки вы должны записывать эмоционально значимые события вашей жизни по следующей инструкции.

Зеленая колонка

Зеленая колонка — это все мелкие неприятности, которые случаются с каждым.

Такая аллегория с зеленым цветом не случайна. Если на пути у водителя авто перекресток с зеленым цветом светофора, он обычно всё — равно сбавляет скорость, хотя бы на всякий случай, но не тормозит.

В метафоре жизни это те неприятности, с которыми мы все сталкиваемся и через которые обычно легко проходим, практически не замечая. Например, порвали колготы, сломали каблук, потеряли кошелек, мобильный телефон посеяли — всё это то, что можно легко пережить, не слишком — то и огорчаясь.

Желтая колонка

Желтая колонка — средние неприятности. На желтый цвет светофора водитель авто притормаживает и решает, проезжать или остановиться. И по правилам дорожного движения конечно же обязан остановиться.

В эту колонку вы можете вписать те обстоятельства жизни, которые вам мешают двигаться дальше, или те неприятности, которые вам испортили все планы. Для того, чтобы их преодолеть вам потребуется немного времени для анализа произошедшего, осознания всех последствий и планирования.

Красная колонка

Красная колонка — крупные неприятности. На красный цвет светофора водитель останавливает авто. В жизни это может быть форс-мажор, то к чему вы совсем не были готовы или не смогли предугадать.

Что дает такая сортировка всех жизненных ситуаций?

Чем помогает техника «Светофор»?

Любопытно, но само по себе сравнение и постановка вопроса о величине, значимости произошедшего события и связанного с ним переживания уменьшает его статус.

Реальные переживания оцениваются по — другому, даже если не лёгкими, то разумными, нежели до оценивания по эмоциональному светофору.

Со временем и постепенно меняется ваш взгляд на то, что раньше было для вас реальными неприятностями. Прошлое перестает влиять на ваше настоящее. Мелкие неприятности начинают восприниматься вами легко и переходят в разряд «фигни».

По мере заполнения вашего личного «эмоционального светофора», средние неприятности постепенно начинают видеться как мелкие. Если раньше утрата мобильного доводила вас до истерики и оценивалось такое событие как психологическая травма, то теперь вы просто сделаете необходимые выводы и продолжаете жить дальше.

По итогу все ваши расстройства, переживания, страхи и беспокойство меняются на бережность, бдительность и осторожность.