



# Harjoitus: Liikennevalotekniikka

---

## Miksi?

Opit hillitsemään itseäsi paremmin.

## Miten?

Kun huomaat olevasi tilanteessa, jossa tekisi mieli toimia ajattelematta, toimi seuraavasti.

---

1. Kuvittele mielessäsi iso punainen pallo. Punainen valo tarkoittaa, että täytyy pysähtyä miettimään, mitä on tapahtumassa. Kerro itsellesi, millaisessa tilanteessa olet ja mitä haluaisit tehdä.

2. Kuvittele sen jälkeen punaisen pallon tilalle keltainen pallo. Käy läpi erilaisia ratkaisuja tilanteeseen. Valitse, mitä aiot tehdä ja perustele se itsellesi.

3. Kun olet aivan varma ratkaisustasi, vaihda pallo edessäsi vihreälle ja toteuta ratkaisu.

PUNAINEN = PYSÄHDY. Mitä olet tekemässä?

KELTAINEN = AJATTELE. Mitkä muut vaihtoehdot ovat mahdollisia?

VIHREÄ = TEE. Hyväksy seuraukset.

Kun aloitat tekniikan harjoittamisen, valitse ensin vain yksi tilanne, jossa sinulla on tapana toimia harkitsemattomasti. Kokeile tekniikkaa siinä.

Kuvittele jo nyt mahdollisimman tarkasti, miltä eri väriset valopallot mielessäsi näyttävät. Opettele vähitellen ajattelemaan tai näkemään punainen väri heti, kun tilanne esiintyy. Esimerkiksi vihaista viestiä kirjoittaessasi voit kuvitella näkeväsi punaisen esteen, joka poistuu vasta, kun olet käynyt keltaisen miettimisvaiheen läpi.

Jos olet tottunut nopeaan toimintaan, voi tekniikka tuntua todella kömpelöltä. Olet ehkä tottunut toimimaan aina vihreiden valojen keskellä. Se on ehkä johtanut ongelmiin. Jos haluat asiaan muutosta, on sinun opittava hidastamaan toimintaa. Harjoituksen avulla se on mahdollista.

## Suunnitelma

Kirjoita tähän, millaisessa tilanteessa kokeilet liikennevalotekniikkaa.