

## Chiến lược Xanh Lá Cây

Khi bạn ở trạng thái xanh lá cây, năng lượng của bạn THẤP và cảm xúc của bạn là VUI VẼ. Mục tiêu của bạn là làm tăng năng lượng hoặc duy trì tâm trạng. Cảm xúc ở trạng thái xanh lá cây gồm:

- Bình tĩnh
- Sáng suốt
- Hòa bình



Chiến lược mà có thể giúp bạn trở nên tốt nhất khi bạn ở trạng thái xanh lá cây gồm:

- Tự khuyên tích cực
- Thực hành im lặng
- Vẽ, viết hoặc nghe nhạc
- Suy nghĩ về người và vật mà bạn cảm kích
- Đi chơi bên ngoài



Để biết thêm về THƯỚC ĐO, vào:  
<http://ei.yale.edu/ruler/>

# RULER

Building Emotionally Literate Schools

**R**ecognizing  
**U**nderstanding  
**L**abeling  
**E**xpressing  
**R**egulating

## Thước đo cảm xúc



Trong tập sách nhỏ này bạn sẽ thấy cách để giúp bạn kèm chế tâm trạng

## Các chiến lược Đỏ

Khi bạn ở trạng thái đỏ thì năng lượng của bạn CAO và cảm giác của bạn là KHÓ CHỊU. Mục tiêu của bạn là thay đổi tâm trạng. Cảm giác ở trạng thái đỏ bao gồm:

- Giận
- Sợ
- Lo lắng



Chiến Lược có thể giúp bạn trở nên tốt nhất khi bạn ở trạng thái ĐỎ gồm:

- Hít thở sâu
- Đếm nhắm trong đầu
- Nói chuyện với người bạn tin tưởng
- Tạm dừng lại hoặc đi chỗ khác cho đến khi bạn bình tĩnh
- Biết khi nào từ bỏ
- Giải quyết vấn đề hoặc làm gì đó để thay đổi tình thế
- Thay đổi cách bạn suy nghĩ về vấn đề này
- Tự khuyên tích cực

## Các chiến lược Xanh

Khi bạn ở trạng thái đỏ thì năng lượng của bạn THẤP và cảm giác của bạn là KHÓ CHỊU. Mục tiêu của bạn là thay đổi tâm trạng. Cảm giác ở trạng thái đỏ bao gồm:

- Buồn
- Chán
- Cô đơn



Chiến Lược có thể giúp bạn trở nên tốt nhất khi bạn ở trạng thái XANH gồm:

- Làm điều gì đó tích cực
- Nhắc nhở bản thân rằng cảm giác sẽ thay đổi
- Nói chuyện với người bạn tin tưởng
- Viết hoặc vẽ
- Nghe bài hát yêu thích
- Tự khuyên tích cực
- Viết về cảm giác của bạn trong nhật ký
- Tập trung vào những việc tốt đẹp đã xảy ra trong cuộc sống và đếm các may mắn của bạn

## Các chiến lược Vàng

Khi bạn ở trạng thái Vàng, năng lượng của bạn CAO và cảm giác của bạn là VUI. Tùy vào việc bạn đang làm tại thời điểm, mục tiêu của bạn là thay đổi hoặc duy trì tâm trạng. Cảm giác khi ở trạng thái vàng gồm:

- Phấn khởi
- Vui mừng
- Ngây ngất



Chiến Lược có thể giúp bạn trở nên tốt nhất khi bạn ở trạng thái VÀNG gồm:

- Giúp người khác
- Tự khuyên tích cực để giúp bạn ở trạng thái vàng hoặc chuyển qua xanh lá cây
- Tập trung vào việc ở trạng thái tốt nhất và làm việc tốt nhất
- Để giảm năng lượng, bạn có thể hít thở sâu hoặc đếm trong đầu
- Làm việc gì đó vui vẻ với người mà bạn thích ở bên cạnh