

ÖFKENİ KONTROL EDEMEDİĞİNDE NE YAPMALISIN?





Diyaframdan derin
bir nefes al.
Nefesinin
karnından
geldiğini hayal et.

“Rahatla”, “aldırma” gibi yavaşça, sakinleştirici ve yatıştırıcı sözcükleri tekrarlar.

Bu arada derin soluklar almaya devam et.





Hayal gücünü
kullan; seni
rahatlatan bir
deneyimini
anımsa.

Öfkelendiğinde;
yürüyüş yapman, spor
salonuna gitmen
üzerindeki ekstra
gerginliği atman için iyi
bir yöntem olabilir.





Mantık öfkeyi yener.
Olabildiğince mantıklı
olmaya çalış. Seni
öfkelendiren durumun
ileride de önemli olup
olmayacağını
düşünebilirsin.

Esprî yapmak, stresli bir ortamdaki gerginliği azaltabilir. Esprili bir yaklaşıım sergilerken de alaycı olmamaya, kırıcı espriler yapmamaya gayret edilmesi gerekir.



Ortam değiştir.Seni kızdıran
olaylardan ve nesnelere
uzak dur.

