

ÖFKEMİ KONTROL EDEBİLİRİM

öfkelendiğinizin farkında olun...



Öfkeni fark et ve onu izle onun nasıl yükseldiğini ve seni nasıl zorladığını fark et. Bu sayede öfkeye kapılmak yerine onu izleyerek onu anlamış olacaksın.

Öfkelendiğimizde genellikle parçalamak, kırmak, küfretmek, dövmek gibi yıkıcı düşünceler bizi sarar ve bunlara bazen uyarız. Fakat öfkemiz geçtikten sonra ne yazık ki bize bıraktığı şeyler korkunçtur. Sevdiklerimizi üzmüş ve onları kırmışızdır. O halde öfkelendiğinizde durdurmanız gereken en önemli düşünceler öfke düşünceleridir. Onları durdurun göreceksiniz öfkenizde duracak.



Öfkenizle ilgili düşünmeyi durdurun...
Öfkenizi durdurun

Kabuğunuza çekilin
3 derin nefes alıp verin.
ve sakinleşene kadar kabuğunuzdan çıkmayın.



Kaplumbağa gibi kabuğunuz olduğunu düşünün ve içinize dönün derin nefesler alıp verin ve sakinleşmeye odaklanın. Bu sayede sakinleşecek ve öfkelenmenize sebep olabilecek düşüncelerden kurtulmuş olacaksınız. Genellikle sakinleşmeniz bir veya iki dakikadan fazla sürmez...

Şimdi problemi daha net göreceğiz ve doğru bir çözümle yaklaşacaksınız...



Sakinleştiğinize göre kabuğunuzdan çıkın ve çözüme odaklanın...