



7 ADIMDA ÖFKE KONTROLÜ

01



Öfkelenmeye başladığınızı hissettiğinizde kendinize nefes alacak zaman tanıyın.

02



Öfkenizi doğru şekilde ifade edin.

03



Öfkelenmenize yol açan nedenlere değil çözümlere odaklanın.

05



Gergin anlarınızda mizahın gücünden faydalanın.

Öfkenin sizi kindar birine dönüştürmesine izin vermeyin.



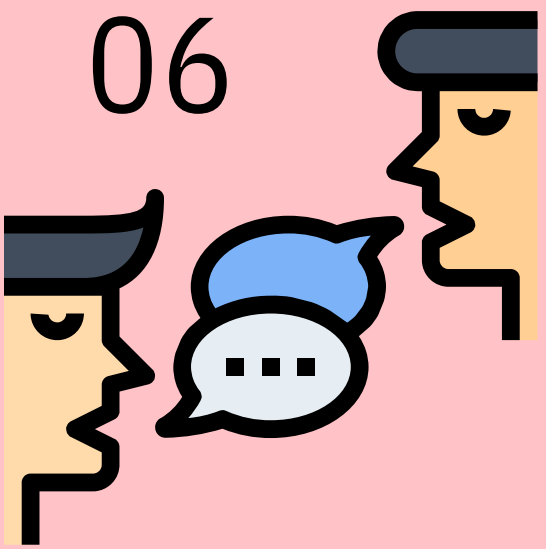
04

07



Öfkenizle baş edemediğiniz durumlarda profesyonel bir destek almaktan çekinmeyin.

06



Öfkelenmek yerine iletişim becerilerinizi geliştirmeye çalışın.

