

# ÖFKE YÖNETİMİ: FARKINDALIK

# Farkındalık

Öfkelenmeye başladığınızı nasıl anlarsınız?

# Öfkelenmeye başladığınızın işaretleri neler?

- kalp atışında artış,
- baş dönmesi,
- kas gerginliği,

- boyunda ve yüzde sıcaklık hissi kızarma,
- kaşları çatma,
- iğneleyici konuşmaya başlama ya da küfür etme

# Duygusal işaretler

- terk edilmiş,
- korkmuş,
- hiçe sayılmış, saygısızlık edilmiş hissetme

- suçlu, aşağılanmış,
- güvensiz, kıskanç, reddedilmiş hissetme,
- sizi rahatlattığını düşündüğünüz maddelere yönelme (içki, sigara) vb.

# Tetikleyicileri fark etme

Öfkenizi neler tetikliyor? Neler sizi sürekli sinirlendiriyor?

**Tetikleyicileri ne kadar erken fark ederseniz, öfke problemleri kontrolden çıkmadan o kadar önleme, azaltma ve çözme gücüne sahip olursunuz.**

Tetikleyiciler



**Geçmiş deneyimler** (geçmiş haftalarda, aylarda, hatta yıllarda başınıza gelmiş olan bir şey)



- Tetikleyiciler, aklınızdan geçen bazı cümleler de olabilir.
- Öfkenin yükselme aşamasında ortaya çıkar ve öfkeli duyguları daha da kızıştırır.