

ÖFKE VE STRES ANINDA OTOKONTROL



Öfkelendiğinde ne yapabilirsin?

Derin bir nefes al
(10'a kadar say)

Dur ve düşün.
(Tepki vermeden önce 3 saniye bekle)

Uzaklaş
(Ortamdan kısa süreliğine uzaklaşmak iyi gelebilir)

Su iç
(Bedenini sakinleştirir,zihni toparlar)



Stres anında ne yapabilirsin?

Nefes egzersizi yap
(4 saniyede burnundan derin bir nefes al 8 saniyede ağzından ver)

Kısa bir yürüyüş.
(Hareket etmek stresi azaltır)

Güvenebileceğin birine anlat.
(İçinde tutma paylaş rahatla)

Pozitif Düşün.
(Olumlu yönleri fark etmeye çalış.)



**SAKİN KAL
ÇÖZÜM BUL
GÜÇLÜ OL**

