

# ÖFKE KURALLARI



Öfke anında insanlar hemen sonuca odaklanıp, eyleme geçme eğilimindedir. Ne var ki bu sonuçların bazıları doğru olmayabilir. Peki ne yapmalı?



Unutma, öfke ile yapılan yıkıcı davranışlar çözüm üretmez, seni rahatlatmaz ve sorunların daha büyümesine yol açar. Ne hissettiğini doğru şekilde ifade etmek en faydalı yoldur ^-^

Ben dilini kullan. Örneğin; Sen bunu yaptın demek yerine; beni çok üzdü, kızdırdı şeklinde açıkla. His ve düşüncelerini paylaş.

