



# ÖFKE KONTROLÜ VELİ SEMİNERİ

*«Öfke seni kontrol etmeden sen onu  
kontrol et.»*

**KARACABEY ÖZEL EĞİTİM MESLEK OKULU**  
**Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi**



Öfkeliyken konuş,  
göreceksin ki pişman olacağın  
en güzel konuşmayı yapacaksın.

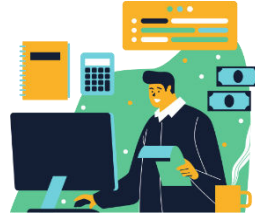
Ambrose Bierce

- Öfke nedir?
- Öfkenin ortaya çıkış nedenleri,
- Öfke türleri,
- Öfke sonucunda ortaya çıkan duygusal ve davranışsal tepkiler,
- Öfkeyi yönetmek için yapılması gerekenler.

# ÖFKE BÜTÜN HAYATIMIZDA



EVDE



İŞ YERİNDE



SOSYAL  
HAYATIMIZDA

- Günlük yaşamımızın her anında yaşamakta olduğumuz öfke, her bireyde bulunmakla beraber sosyal evre, kişilik özellikleri ve kültürel özelliklere göre farklı şekilde ifade tarzlarına sahip evrensel bir duygu durumudur

# Öfke Nedir?

-Psikoloji sözlüğünde, öfke kavramı, “Engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakılma, kısıtlanma, vb. gibi durumlarda hissedilen ve genellikle neden olan şeye veya kişiye yönelik şu veya bu şekilde saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen oldukça yoğun, negatif bir duygu” olarak tanımlanmaktadır.

Yaşamda kalmak için kaçma davranışının karşıtı olarak mücadele gerektiren durumlarda harekete geçirici bir güç...



*“kişinin  
arzu  
ettiklerine  
sahip  
olamaması*

*sahip  
olamadığı  
halde bazı  
şeyleri arzu  
etmesi*

Engellenme

ÖFKE

Öfke sizce  
sağlıklı bir  
tepki mi?







► Öfke, en temelde, mutluluk, üzüntü, korku gibi normal ve sağlıklı bir duygudur.



Öfkeyi olumlu ya da olumsuz bir duygu haline getiren, bu duygunun kontrol edilebilirliği ve nasıl dışa vurulduğu ile ilgilidir.

Öfke kontrol bozukluğunun temelinde öfkenin nasıl ifade edildiği yatmaktadır. Öfke meydana geldiğinde dışa vurulması gereken bir duygudur; ancak bunun sağlıklı bir biçimde yapılması gerekmektedir.

# ÖFKE;

- Diğer tüm duygularımızda olduğu gibi öfke de insan yaşamında önemli yeri olan işlevsel bir duygudur.
- Onu istenmeyen bir duyguya dönüştüren, olumsuz bir şekilde yaşanması, ifade edilmesidir.



Öfkenin sağlıklı ve işe yarar olabilmesi için bastırılmaması, tanınması, kabul edilmesi ve kontrollü bir biçimde ifade edilebilmesi gerekmektedir.



## Öfke Nedir?

- ✓ Öfkelenmek içsel bir yaşantı ve bir duygu durumu...
- ✓ Planlı değil, spontane...
- ✓ Öfke evrensel bir duygu...
- ✓ Kişiyi eleştiriye ve saldırıya açık hale getirebilir...
- ✓ Öğrenilmiş davranışlardır.
- ✓ Öfkenin ifadesi, kişiden kişiye farklılık gösterir.

## Öfke Ne Değildir...

Öfke bir problem çözme aracı,

Öfke bir öç alma veya intikam yolu, Öfke

başkalarını suçlama biçimi,

Öfke şiddet göstermeye veya suç işlemek için makul bir neden,

Öfke başkalarını kontrol etme yolu, Öfke

bir haklı olma yolu



**DEĞİLDİR!**



# Dipnotlar



**Her bireyin öfkelendiği durumlar farklıdır.**

**Birinin öfkelenmesine bir diğer insan gülüp geçebilir.**

**Hatta insan bir gün bir konuya öfkelenebilirken bir başka gün öfkelenmeyebilir.**

**Kontrolden çıktığında, insandaki muhakeme ve mantıklı düşünme yetisini ortadan kaldırır..**



**Tüm insanların yaşadığı çok normal bir duygudur..**

**Öfkenin derecesi, genellikle ilgili olan konu ya da şeye verilen önem derecesi ile paralellik gösterir..**

EN ÇOK HANGİ  
DURUMLARDA  
ÖFKELENİRSİNİZ?

Sizi en çok ne  
öfkelenendirir?



# Öfkenin Nedenleri

## ÖFKE

B U Z D A Ğ I



kıskançlık, üzüntü, merak, yalnızlık, itlimişlik, kaygı, hayâl kırıklığı, haksızlığa uğrama, anlaşılamamak , sıkıntı

Buz Dağının Suyun  
Üstünde Kalan Kısmı  
Öfkedir. Öfkenin  
Ortaya Çıkmasına  
Neden Olan Pek Çok  
Duygu Suyun Altında  
Gizlidir.



# ÖFKE NASIL ORTAYA ÇIKIYOR?

Öfkenin 3 şekilde ortaya çıktığı görülmektedir:

1. Bazı durumlarda dış uyarıcılar sonucu ortaya çıkmaktadır. (yoğun trafik, kalabalık, kötü kokuya maruz kalma, gürültü vb)

Engellenme;Tatile çıkacaksınız,patron elinize iş tutuşturdu!

Alan darlığı;Toplu taşıma aracına bindiniz,tıklım tıklım dolu.

Birinin sizi incitmesi;Aşağılama,suçlama,alay etme v.s

Acele getirme;Ertesi sabah proje sununuz var, ama henüz başlamadınız bile!

## 2. Dış uyarıcıların bireyde oluşturduğu imge ve çağrışımlar öfkeye yol açabilir.

Daha önce telefonla tehdit edilmiş birinin telefonun çalmasıyla birlikte ,arayanın kim olduğunu bilmeden öfke yaşaması örnek olarak verilebilir

• yayanın hız yapana öfkesini, “o sırada caddeden karşıya geçen ben olabilirdim ya da gelecekte böyle bir durumla ben karşılaşabilirim” diye düşünerek öfkelenmesi.



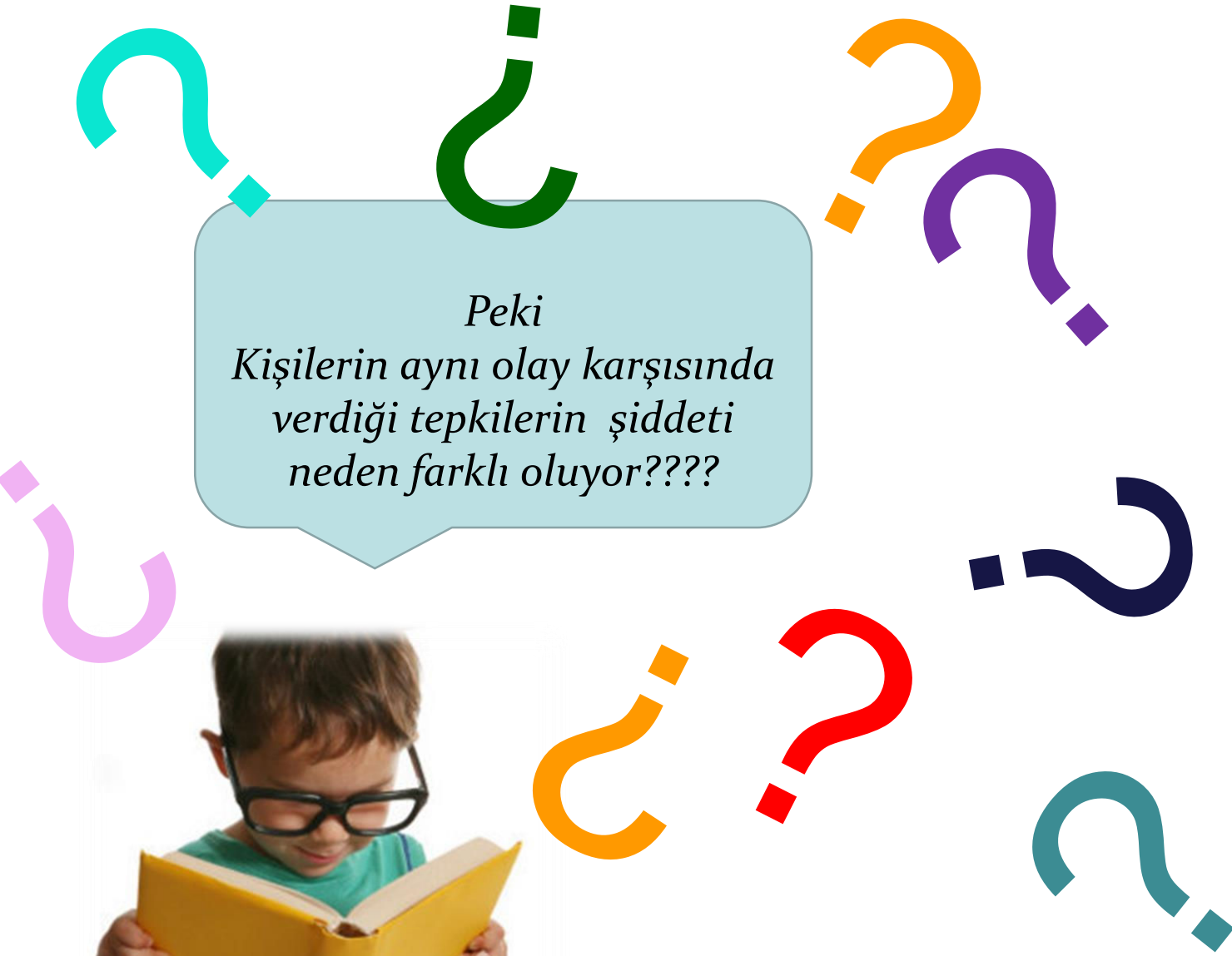
### 3. Öfke i uyarıcılarla ortaya çıkar.

Bu tür öfke düşünce ve duygularla harekete geçer.

Birey hiçbir dış uyarıcı olmadığı halde geçmişte yaşadığı bir olayı anımsayarak fkelenebilir.



*Peki  
Kişilerin aynı olay karşısında  
verdiği tepkilerin şiddeti  
neden farklı oluyor????*



# ÖFKENİN ŞİDDETİNİ BELİRLEYEN FAKTÖRLER

- *Ödenen Bedel*

Ödevini yapmayan öğrenciye öğretmeni öfkelenir ama bu öfke sınırlıdır. Çünkü öğrencinin ödevini yapmaması öğretmene fiziksel, zihinsel ya da duygusal olarak herhangi bir yük getirmeyecektir.



# ÖFKENİN ŞİDDETİNİ BELİRLEYEN FAKTÖRLER

- **ATFEDİLEN ÖNEM:**  
*Bir arkadaşınız sizin tuttuğunuz takımla alay ediyor ve daha sonrada sizin için çok önemli olan bir hediyein kırılmasına neden oluyor. Eğer hediyein kırılması sizin için daha önemli ise onun kırılması sizi daha çok kızdıracaktır. Eğer takımınız hedyeden önde geliyorsa takımınıza yapılan saldırı sizi daha Fazla öfkeliendirecektir.*



# ÖFKENİN ŞİDDETİNİ BELİRLEYEN FAKTÖRLER

- *İÇİNDE BULUNULAN RUH HALİ:  
İnsanlar stresli olduklarında,  
olumsuz bir olay yaşadıklarında  
ya da üzücü bir haber  
aldıklarında tahammül eşikleri  
otomatik olarak düşer ve çok  
daha çabuk öfkelenebilir.*



# Öfkenin Fonksiyonları



ÖFKE DUYGUSUNUN  
**OLUMSUZ** İŞLEVLERİ  
OLDUĞU GİBİ **OLUMLU**  
İŞLEVLERİ DE VAR MIDIR?





Öfke duygusunun *yaşanma biçimi* onu iyi ya da kötü kılar.



Öfke insanı davranışa iter.  
**MOTİVE EDER (GÜDÜLER).**  
Dile getiremediğiniz  
isteklerinizi söylemenizi,  
rahatsızlık duyduğunuzda kendinizi  
savunmanızı sağlar.

“Öfkelendiğimde bütün mizacım canlanır,  
anlayışım keskinleşir.” Martin Luther King

# Öfkenin Fonksiyonları



## Olumlu

- ✓ Bireyi canlandıran bir duygu
- ✓ Haksız bir durumu ortadan kaldırma
- ✓ Sorunların çözümünde başlangıç noktası
- ✓ Bir şeylerin hizi rahatsız



## Olumsuz

- ✓ Kişiyi güçsüzleştirme
- ✓ Bir hedefi başarmaya yönelik engel oluşturma
- ✓ Kişilerarası ilişkilere zarar verme
- ✓ Fiziksel ve ruhsal sorunlar
- ✓ Yeti ve performans düşüklüğü
- ✓ İlişkilerin zorlaşması...

# Öfkenin Belirtileri

## Doğrudan Belirtiler



- Tokat atma, tekme atma, vurma
- Yüksek sesle konuşma
- Küfür etme, tehdit etme
- Aşırı eleştirel olma
- Sürekli hata arama
- Tartışmacı ve saldırgan bir tutum içinde olma
- Suçlama
- Alay etme
- Dedikodu yapma
- Şüphencilik
- Önyargılı Yaklaşma
- Öfke Nöbetleri

## Dolaylı Belirtiler

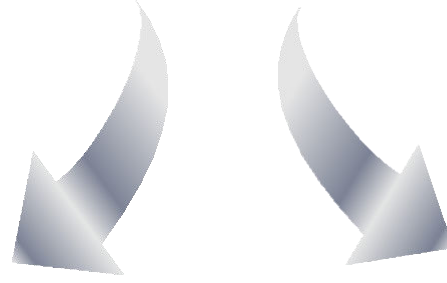


- Başkalarından uzak durma
- Başkalarıyla işbirliğini reddetme
- Sessizlik
- Unutkanlık
- Depresyon
- Suçluluk duygusu
- Çekingen davranma
- Ağlama
- Şiddet ve suça yönelik düşünceler
- Yoğun stres
- Mutsuzluk ve gerginlik
- Gücenmişlik, küskünlük

## Öfkenin Türleri

### Anlık ya da Durumluk Öfke

Yoğunluğu farklı  
düzeylerde yaşanan  
geçici duygusal  
tepkiler..



### Sürekli ya da Yıkıcı Öfke

Anlık öfkenin sürekli  
yaşanmasıdır..

Bireylerde 'öfkelenmeye  
eğilimli olma durumu'  
ifade eder..

Belirli bir süre sonra  
kişilik halini alarak,  
hayatın tüm alanında  
etkili olabilir...



# ÖFKEYİ İFADE ETME TARZLARI

İnsanlar öfkelerini genellikle 3 tarzda ortaya koyar:

## 1. Öfkenin İçe Yönelmesi

Öfkelerini ifade etmekte zorlanan bireyler öfkelerini biriktirir ve sonuçta fizyolojik tepkilerle sağlık problemleri yaşarlar. Sonuçta birey kendini çaresiz hissedebilir veya depresif duygular ortaya çıkabilir. Bazen de ülser, kalp rahatsızlıkları gibi sağlık sorunlarına yol açabilir.



## 2. Öfkenin Dışa Yönelmesi

Burada öfkenin ifade edilmesi bir volkanın patlamasını andırır, yani öfke kontrolsüz bir biçimde dışarıya salınır. Eğer bireyler öfkelerini kontrolsüz bir şekilde dışarıya yansıtmaya devam ederlerse kişiler arası ilişkilerinde zorlukla karşılaşma veya dışlanma gibi sorunlarla yüz yüze kalacaklardır. Bu tür davranışlar genelde zorbaca ve zarar verici, küçük düşürücü davranışlar olarak değerlendirilmektedir.



### 3. Öfkenin kontrol edilmesi

“Öfkemi amacıma ulaşmayı engellemeyecek bir şekilde nasıl ifade edebilirim?” sorusuna yanıt verilebilmesi kontrol etmede ilk adımı oluşturur. Bireyin öfke duygusunu tanıyarak yönetimini bilmesi önemlidir.



# Öfkelendiğimiz zaman ne gibi tepkiler veririz.

- a) Doğrudan gözlenebilen tepkiler (işaretler); yüksek sesle konuşma, vurma, tekme atma, tartışmacı ve saldırgan olma, baş ağrısı, kalp atışının hızlanması, mide ağrıları gibi.
- b) Dolaylı olarak gözlenebilen tepkiler (işaretler); ağlama, endişe, mutsuzluk ve gerginlik, depresyon, aşırı uyku hali gibi.



# Öfke kişi için ne zaman problem haline gelir?

- 1. Öfkelendiğiniz zaman kendinizi kontrolsüz durumda hissettiğiniz oluyor mu?
- 2. Öfkelendiğiniz durumlarda daha sonradan onaylamayacağınız davranışlarda/sözlerde bulunuyor musunuz?
- 3. Sinirli olduğunuz durumda herhangi bir kişiye fiziksel saldırıda bulunuyor musunuz? (örn.; yumruklamak, ittirmek)
- 4. Öfkelendiğinizde gösterdiğiniz tepkinin ilişkilerinize veya çalışmalarınıza zarar verdiği oldu mu?
- 5. Öfkelendiğiniz zaman yaptığınız işlere yoğunlaşmada güçlük çekiyor musunuz?
- 6. Öfkenizi azaltmak ve sakinleşmek için alkol veya hap kullanıyor musunuz?
- 7. Öfkeniz sonucunda tutuklandığınız veya yasal zorluklarla karşılaştığınız oldu mu?

# Öfkenin Sonuçları



## Öfkenin Fiziksel ve Fizyolojik Sonuçları

Kalp atışlarının hızlanması, kasların gerilmesi, midenin kasılması, ağız kuruması, boğazda düğümlenme, nefesin daralması, aşırı terleme...

Bakışların dikleşmesi, kasların çatılması, dudakların büzülmesi, yüzün kızarması, dişlerin gıcırdatılması titreme, ürperme, seste titreme...



## Öfkenin Bilişsel ve Duygusal Sonuçları

Uykusuzluk, unutkanlık, dikkatsizlik, konsantrasyon bozukluğu, düşük performans, Başarının düşmesi depresyon ve stres...



## Öfkenin Davranış ve Tepkisel Sonuçları

Alkolizm, sigara tiryakiliği, huzursuzluk, acelecilik, ilaç kullanımı, aşırı yemek yeme, saldırganlık ve şiddet...

# ÖFKE KONTROLÜ

**Hiç öfkelenmeden yaşayan insan var mıdır?**

Bilimsel araştırmalar ne yazık ki hayatın her evresinde insanoğlunun bazı durum ve şartlarda öfkelendiğini ortaya çıkarıyor. Engellenme, önemsenmeme, aşağılanma, keyfî bir tutumla karşılaşma ve saldırıya uğrama (duygusal-fiziksel) neticesinde hepimiz öfkeleniyoruz.

Çünkü insan her zaman rahat olmak istiyor.



## Engellenmeler öfkeyi doğurur.



?

Çocukluk döneminde; eğitim, terbiye ve çocuğun isteklerinin karşısında yer alan yasaklar...

?

Ergenlik döneminde; aileden kopma, bağımsızlık isteği, yetişkinlere ihtiyaç hissetme neticesinde yaşanan çatışma hâli...

?

Yetişkinlikte; rekabet şartları, sorumluluktan kaynaklanan zorluklar, aile, arkadaş ve toplum tarafından reddedilme duygusu..

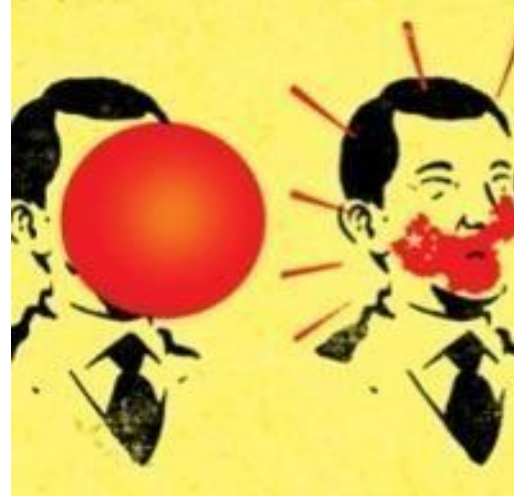
?

Orta yaştan ileri yaşa geçişte; gelecekle ilgili güvensizlik ve bunun getirdiği belirsizlikler, yaşlanmanın getirdiği sınırlamalar...



39

Balonu sürekli şişirmeye devam edersek ne olur?



40

Patlayınca en fazla zararı kim görür?



Balonu şişirmeye çalıştığımız halde ağız kısmını kontrol etmezsek içeriye verilen hava ne olur?



Balon kontrollü bir şekilde şişirilip uygun bir yolla, uygun bir şekilde dışarıya bırakılırsa, balona ve çevreye zarar vermez!





Öfkemizi kendimize <sup>43</sup>ve çevremize zarar vermeden ifade etmeliyiz!

İçimizdeki öfke; buharı alınmayan düdüklü tencere gibidir... Dikkat etmezsek her an patlayabilir ve herkese zarar verebilir...

Öfke aslında normal ve sağlıklı bir duygudur. Ama kontrolden çıkıp da yıkıcı hale dönüştüğünde, ev ya da iş hayatınızda, kişisel ilişkilerinizde sorunlara yol açar.



Öyleyse bir yolunu bulup kendi kendimizi kontrol etmeli, ne kendimize ne de çevremize zarar vermeden yaşamanın yolunu bulmalıyız. Hayat şartlarımızı değiştiremeyeceğimize göre, işe öfke kontrolüyle başlamak şimdilik en ideali...

# ÖFKE KONTROLÜNÜ ÖĞRENEBİLİRİZ!!!

- Öfkeyi doğru ifade etme becerisini kazanmaya “öfke kontrolü” denir.
- Öfke kontrolünde temel amaç ;saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kişinin kendisine ve çevresindekilere zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade etme becerisini kazanmasıdır.



# Öfke Yönetimi Stratejilerinden Önce Takip Edilmesi Gereken Aşamalar

Öfkeyi kabul etmek

1

Öfkenin  
kaynağını  
bulmak

2

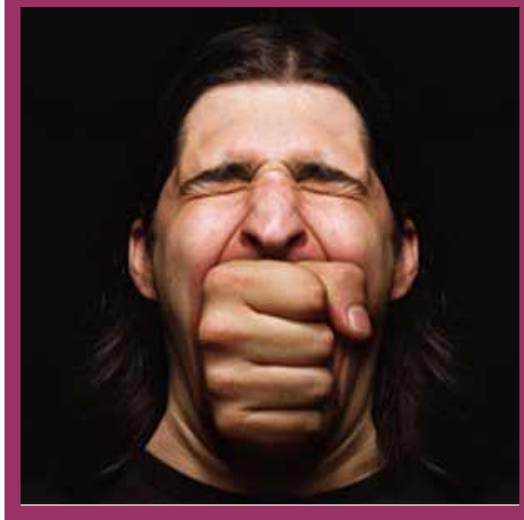


4

Öfkeyle gerçekçi  
biçimde  
mücadele etmeye  
kararlı olmak

3

Neden öfkeli olduğunu anlamak

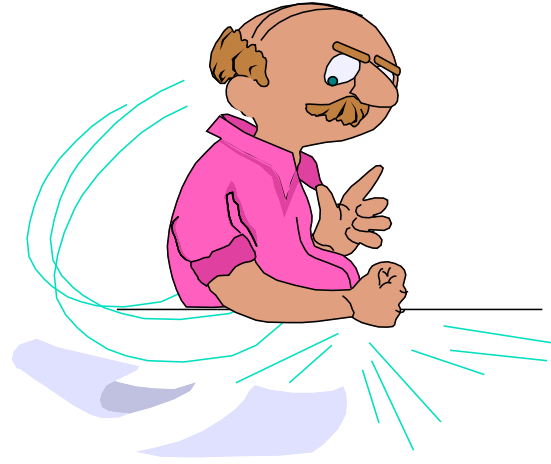
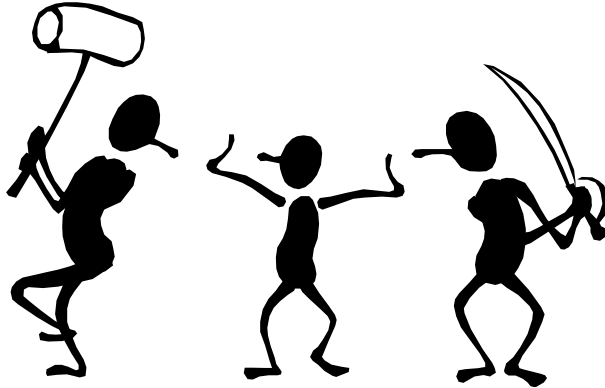


Öfke kontrolünde **doğru yöntem kişiden kişiye değişir.**



# ÖFKEYLE BAŞETMEDE KULLANILAN YANLIŞ YOLLAR!!!

- Öfkeyi Yok Sayma
- Öfkeyi Başkasına Aktarmak
- Öfkeyi Saldırganca Ortaya Koymak
- Öfkeyi Pasif Davranışlarla Ortaya Koymak
- Öfkeyi Kendine Yöneltmek



# Öfkelendiğimizde...

- Bastırabiliriz
- Anlatabiliriz
- Dindirebiliriz



- Bir diğer yol, öfkeyi bastırmaktır. Kızgınlığınızı içinizde tutup, onu düşünmemeye çalışıyor ve dikkatinizi daha olumlu bir şeylere yönlendiriyorsanız, bu yolu kullanıyorsunuz demektir. Bu yol ise çok sağlıklı olmayabilir. Eğer kızgınlık ,doğru bir biçimde ifade edilmezse ,bir süre sonra bu duygu kişinin kendisine döner ve yüksek tansiyon,psiko-somatik rahatsızlıklar (ülser,alerjiler vb.)ya da depresyon gibi sorunlara yol açabilir.





- **Öfke yaşadığınızda kendinizi sakinleştirmeye çalışabilirsiniz. Nefes alıp verişlerinizi, kalp atış hızınızı kontrol ederek, kendinizi fizyolojik olarak sakinleştirip, içinizdeki öfke duygusunu hafifletebilirsiniz.**

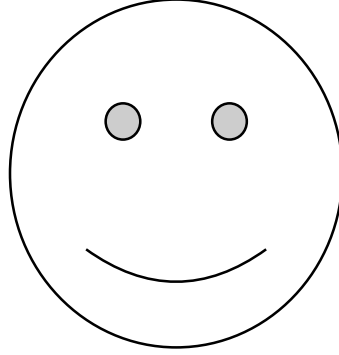
# ÖFKEYİ DENETLEMeye YÖNELİK ÖNERİLER

- *Öfkenizle Yüzleşin Ondan Kaçmayın*
- *Ben Dilini Kullanın*
- *Öfkenin Altındaki Duyguları Anlamaya Çalışın*
- *Kendi Kendinizi Sakinleştirmeye Yönelik Egzersizleri Düzenli Yapın*
- *Kendinize Sizi Sakinleştirecek Cümleler Söyleyin*
- *Derin Nefes Alın, Nabız Atışlarınızı Ve Nefesinizi Kontrol Altına Almaya Çalışın.*

# ÖFKEYİ DENETLEMeye YÖNELİK ÖNERİLER

- Öfke Duygusuna Evet Ama Bu Duyguyla Davranmaya Hayır, Bağırmanın Vurmayın
- Kendinize Zaman Tanıyın Eğer Mümkün İse Kendinizi Öfkeli Olduğunuz Ortamdan Hemen Uzaklaştırın Ve Sorunla Ancak Kontrolünüzü Yeniden Kazandığınızda Uğraşın.
- Problemi Açığa Kavuşturmaya Çalışın Ve Çözümü Aramaya Odaklanın.
- Çevrenizdekileri Öfkeli olduğunuza Dair Bilgilendirin
- Kişisel Saldırlara Cevap Vermeyin

Çok neşeli anınızda hiçbir  
şey vaat etmeyiniz.



Çok öfkeli anınızda ise  
hiçbir kimseye cevap  
vermeyiniz.



Bir öfke yaşantısını değerlendirirken şu soruları sorabilirsiniz!

- 1.Durum beni neden rahatsız ediyor? Kimle ilgili?
- 2.1'den 5'e kadar ki değerlendirmede öfkeme kaç veririm?
- 3.Karşılık vermek için ne yapmam gerekiyor?
- 4.Bu karşılık ne gibi sonuçlara yol açar? Amacıma ulaşmama yardımcı olur mu?

# ÇÖZÜM CÜMLELERİ ÖRNEKLERİ

1. Soğukkanlıyım
2. Fazla üzülmemeliyim
3. Kimseye kendimi kanıtlamak zorunda değilim.
4. Deli olacak kadar öfkelenmek için bir sebep yok.
5. Bunun beni öfkeliendirmesine izin vermeyeceğim.
6. Böyle hareket etmek onun ayıbıdır.
7. Bu kadar öfkeliyse herhalde mutsuzdur.

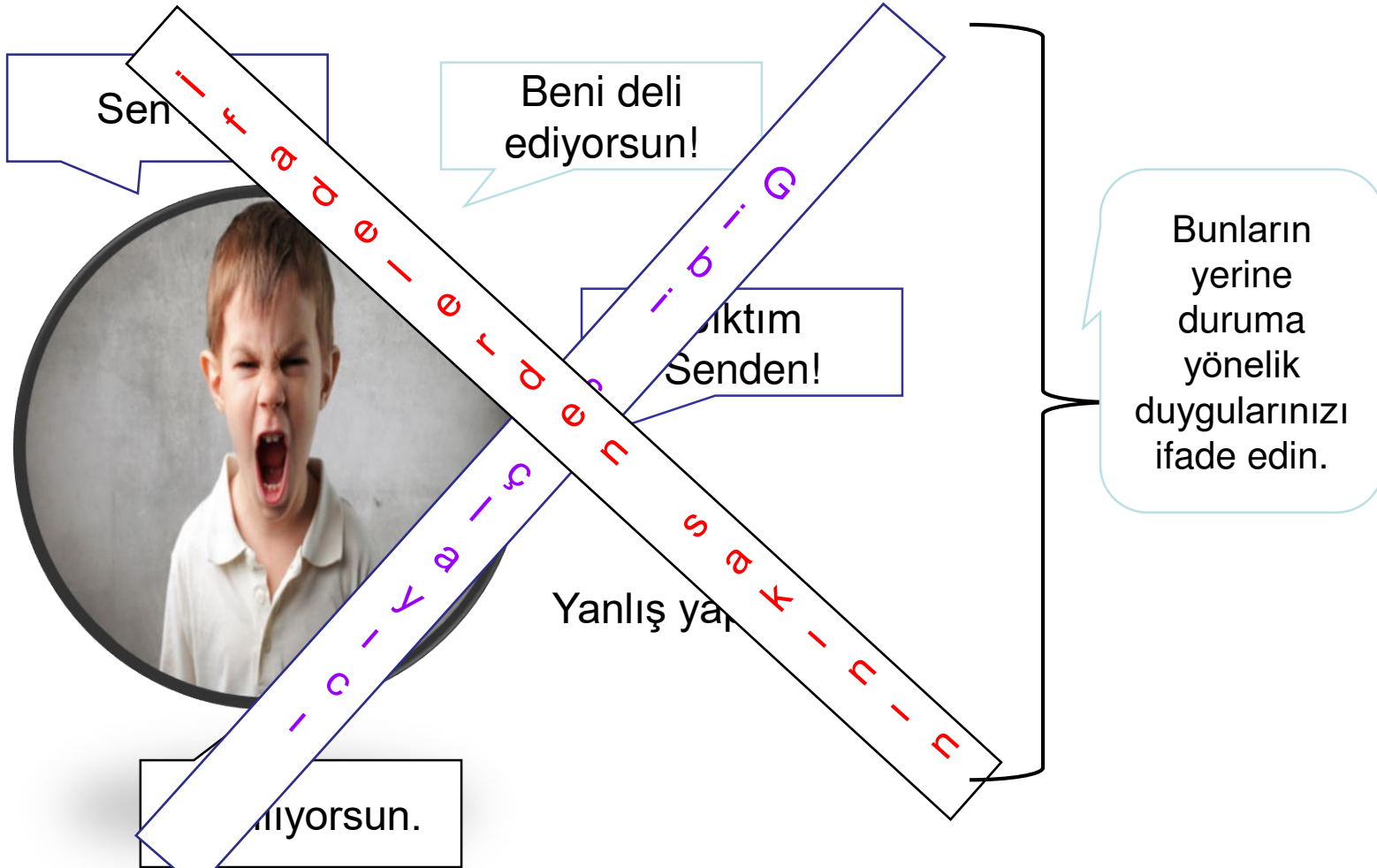
8. Kaslarım çok gergin, gevşemeliyim.
9. Kalbim çok hızlı atıyor, derin nefes alıp sakinleşmeliyim.
10. İtilip kakılmayacağım, ama bunu öfkelenmeden yapmam lazım.
11. Kendime hakimim, bunu halledebilirim.
12. Sakin ol, derin nefes al.
13. Sakinleşince neden bu kadar çok öfkelendiğime güleceğim.





# NE YAPABİLİRİZ?

- Kendinizi ve öfkenizi ben iletiliyle ifade edebilirsiniz.



# Örneğin;

Sen Dili

Ben Dili

Kendi aranızda konuşmaktan zevk alıyorsunuz.

Beni dinlemediğiniz için üzülüyorum.

Kurallara uymayıp, düzeni bozmaz hoşunuza gidiyor, sorumsuzsunuz

Kurallara uymadığınız için okulun düzenini sağlamakta güçlük çekiyorum.



Ben dili, saldırı niteliği taşımaz, bu yüzden de ben dili kullanan kişiler daha iyi iletişim kurarlar. Ben dili dürüstlüğün en etkili ifadelerinden biridir ve karşı tarafa kişinin kendinden sorumlu olduğu mesajını verir.

# Öfke Kontrolü ve Kaplumbağa Tekniği

öfkelendiğinizin farkında olun...



Öfkenizle ilgili düşünmeyi durdurun...  
Öfkenizi durdurun



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



Sakinleştiğinize göre kabuğunuzdan çıkın ve çözüme odaklanın...



ya da...

## Trafik Işıkları Tekniği



**Kırmızı Işık - Dur:** Dur ve hareket etmeden önce düşün!

**Sarı Işık - Hazırlan:** İçinden 10'a kadar say ve yapabileceklerini gözden geçir!

**Yeşil Işık - Geç:** Aklına gelen en iyi çözümü seç ve uygula!



Sıkıntılı olduğumuz zamanlar bedenimizin de etkilendiğini konuşmuştuk. Bu yüzden bu sıkıntıdan kurtulmak için bazı yöntemler de uygulayabiliriz .Bu yöntemlerden biri de nefes alma tekniğidir. İyi nefes, burundan yavaşça alınan ve karnını içeri iterek ciğerleri ve diyaframı dolduran nefestir. Şimdi uygulayalım.



- ▶ *Bir elinizi karnınızın altına, bir elinizi de göğsünüzün üstüne koyun.*
- ▶ *Gözlerinizi kapayın ve nefes alırken ciğerlerinizin tümünü doldurmaya çalışın.*
- ▶ *Bir iki saniye nefesinizi tutun ve daha sonra nefesinizi yavaşça boşlatın.*
- ▶ *Eğer doğru nefes alırsanız, karnınız hareket eder ve şişerek elinizi yukarı doğru kaldırır.*
- ▶ *Yeni nefes almadan önce de bir iki saniye bekleyip aynı şekilde yavaşça nefes alıp bir süre tutup yavaşça bırakın.*
- ▶ *Bunu dört kez tekrarlayın.*
- ▶ *Derin bir nefes alın ve alırken içinizden 1'den 4'e kadar sayın.*
- ▶ *Nefesinizi tutun ve yine içinizden 1'den 4'e kadar sayın.*
- ▶ *Nefesinizi yavaşça verirken 1'den 8'e kadar sayın.*
- ▶ *Tüm alıştırmayı dört beş kez tekrarlayabilirsiniz.*

# SONUÇ OLARAK

- ✓ Öfke, bireyin kendisini tanıması ve uygun ifade yollarıyla belirtilmesi durumunda bireye olumlu bir güç sağlar.
- ✓ Kendimizi kabul etmemiz, enerjimizi kendimiz ve yaşamımıza ilişkin diğer durumlarımızla ilgili olumlu işler yapabileceğimiz alanlara odaklayabilmemizi sağlar.
- ✓ Sonuç olarak öfke enerjimizi yaratıcı ve yapıcı olarak kullanabiliriz.