

DUYGULARINI FARK ET, KABUL ET, YÖNET!

Duyguların sana ne anlatıyor hiç düşündün mü?

Duygularını kabul ediyor musun?

Duygu kontrolü nasıl sağlanır? İşte birkaç teknik...



1. ZİHNİNE VE BEDENİNE ODAKLAN

- Derin nefes alıp sakinleş
- Beş duyuna odaklan
- Kaslarını ve eklemlerini serbest bırak
- Kendini sakin ve güvenli bir yerde hayal et

2. DUYGULARINLA YÜZLEŞ

- Duygularını tespit et
- Duygularını inkar etme
- Çözüm önerilerini düşün
- Bilinçli bir plan hazırla



3. DUYGULARINA SAĞLIKLI TEDKİLER VER

- Hemen savunmaya geçme
- Duygularına karşı önlem al
- Olumsuz insanları görmezden gel

4. DUYGULARINI İFADE ET

- Duygularını özgüvenli bir biçimde ifade et
- Başkalarını suçlama
- Farklı görüşlere kulak ver



5. SAKİNLEŞTİREN ALIŞKANLIKLAR KAZAN

- Düzenli spor yap
- Farklı duyularını geliştir
- Meditasyon yap
- Sana güç veren sözleri tekrarla

6. UZUN SÜRELİ GAYRET GÖSTER

- Huzursuzluğunun kökenine in
- Bardağa dolu tarafından bakmayı öğren
- Gerekirse bir uzmandan yardım al

