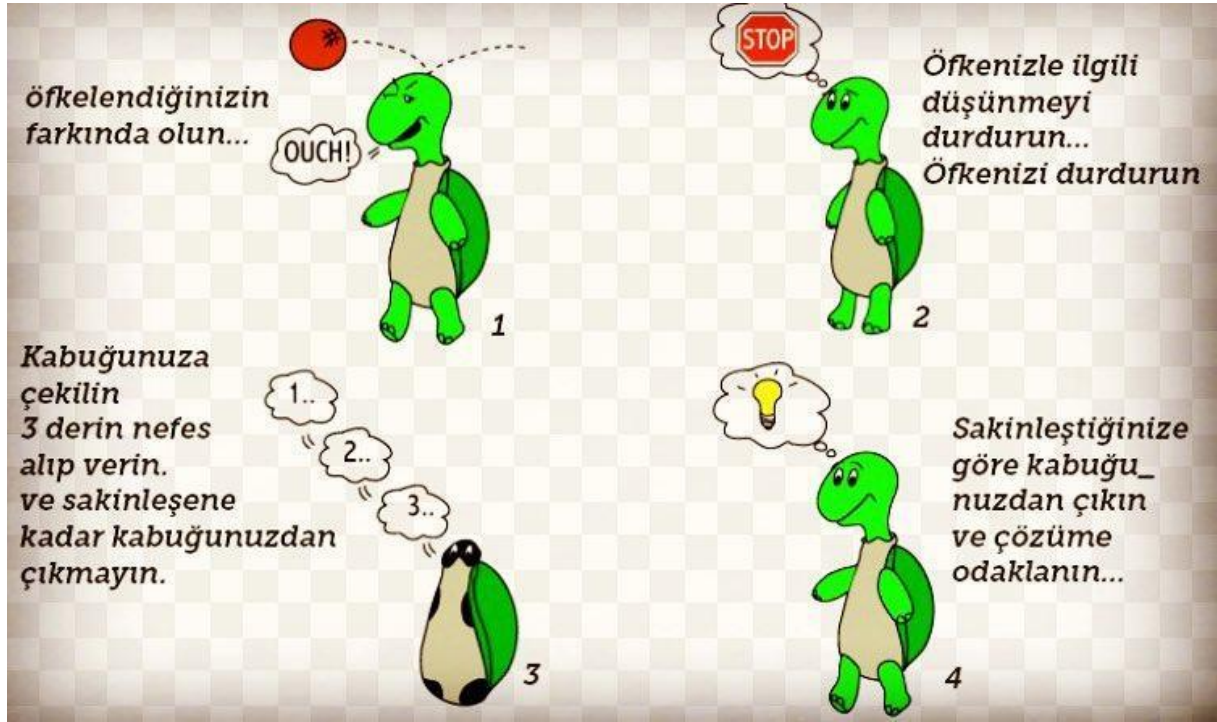


Bazı durumlar bizi öfkelenirir ve kontrolümüzü kaybettirir. Böyle durumlarda genellikle öfkelenmekten başka bir çıkar yol göremeyiz. Ama öfke kontrolü için bazı teknikler vardır. Bunlardan biri de kaplumbağa tekniğidir.



Kaplumbağa tekniği oldukça basit ve yararlıdır. Şimdi gözünüzde bir kaplumbağa canlandırın. Bir tehlike anında kaplumbağa ne yapar kabuğuna çekilir. Öfkemizin ana nedeni de tehlikede hissetmemizdir.

### 1- Öfkelendiğinizde Farkında olun.

Öfkeni fark et ve onu izle onun nasıl yükseldiğini ve seni nasıl zorladığını fark et. Bu sayede öfkeye kapılmak yerine onu izleyerek onu anlamış olacaksın.

### 2- Öfkelendiğinizde öfkeli şeyler düşünmeyi bırakın.

Öfkelendiğimizde genellikle parçalamak, kırmak, küfretmek, dövmek gibi yıkıcı düşünceler bizi sarar ve bunlara bazen uyarız. Fakat öfkemiz geçtikten sonra ne yazık ki bize bıraktığı şeyler korkunçtur. Sevdiklerimizi üzmüş ve onları kırmışızdır. O halde öfkelendiğinizde durdurmanız gereken en önemli düşünceler öfke düşünceleridir. Onları durdurun göreceksiniz öfkenizde duracak.

### 3- Şimdi Kaplumbağa gibi düşünün ve Kabuğunuza çekilin.

Bir meditasyon gibi düşünün bunu. Kabuğunuz olduğunu düşünün ve içinize dönün derin nefesler alıp verin ve sakinleşmeye odaklanın. Bu sayede sakinleşecek ve öfkenizi kamçılayan hormonlardan kurtulmuş olacaksınız. Genellikle sakinleşmemiz bir veya iki dakikadan fazla sürmez...

### 4- Artık kabuğunuzdan çıkabilirsiniz. :)

Şimdi problemi daha net göreceksiniz ve doğru bir çözümle yaklaşacaksınız...

Sağlıkla Kalın...

Rehberlik Servisi