

**ÖFKELENMEDEN
ÖNCE DÜŞÜNÜN VE
SİZİ
SAKİNLEŞTİRECEK
CÜMLELER
SÖLEYİN.**



**"Öfkenin her zaman
bir nedeni vardır; ama
her zaman iyi bir
nedeni yoktur."
Benjamin Franklin**

**ÖFKE VE
ÖFKE
KONTROLÜ**



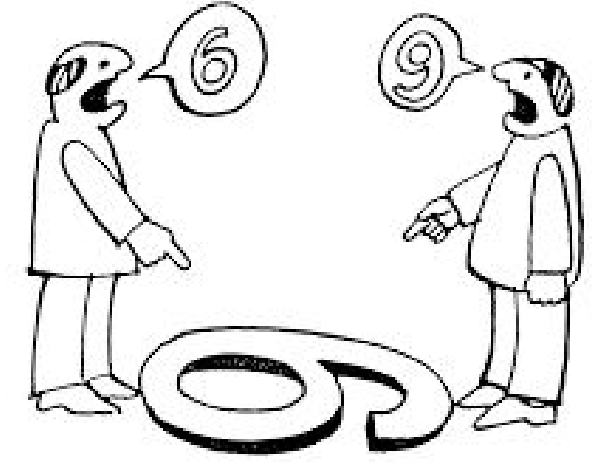
**ÖFKEMİZİ
NASIL KONTROL
EDERİZ?**

**BAĞIRMAK
YERİNE
KONUŞMAYI
DENEYİN.**



**DURUŞ BİÇİMİNİZİ
DEĞİŞTİRİN.**

**EMPATİ
YAPABİLİRSİNİZ.**



**DERİN NEFES ALIN
VE NEFESİNİZİ
KONTROL EDİN.**

**PROBLEMI
AÇIKLIĞA
KAVUŞTURMAYA
ÇALIŞIN VE
ÇÖZÜM ARAYIN.**

