

ÖZ KONTROL (ÖZ DENETİM) STRATEJİLERİ

Kendimizi kontrol etmemize yardımcı olması için yapabileceğimiz farklı şeyler vardır. Aşağıdaki 10 stratejinin her birine bakın. Sonra da neden yararlı olduklarına dair açıklamalara bakın. Açıklamaların her birini kesin ve eşleştikleri stratejilerin altına yapıştırın.

3'e kadar say.	Ellerini cebine koy.	Nasıl hissettiğini fark etmeye zaman ayır.	Derin nefes al.	Başka bir yere git.
Dudaklarını kapat ve yanaklarını hava ile doldur.	Gelecekteki kendini (halini) düşün.	Başkalarının nasıl hissettiğini düşün.	Otururken kollarını ve bacaklarını çaprazla.	Biraz ara (mola) ver.

Ağızınıza bir "baloncuk" koymak ağızınızdan kaçırmamanıza yardımcı olabilir.	Bu, kendi alanınızda kaldığınızdan emin olmanıza yardımcı olur.	Bu, beyninizi ve vücudunuzu yavaşlatmaya yardımcı olur.	Seçimleriniz etrafınızdaki insanları etkiler. Yaptığınız şey onları üzüyor mu?	Bu, ellerinizi kendinize saklamak zor olduğunda size yardımcı olabilir.
Bu size iyi bir seçim yapıp yapmadığınızı düşünmek için biraz zaman verir.	Bu, duygularınızı çok güçlenmeden kontrol etmenize yardımcı olabilir.	Bu seçimin sizi daha sonra nasıl etkileyeceğini düşünün.	Bu durumdan kurtulmak, kötü bir seçim yapma eğilimine girmemenize yardımcı olabilir.	Bu, yaptığınız işe geri dönmeye önce sakinleşmeniz için size zaman kazandırabilir.

ÖZ KONTROL (ÖZ DENETİM) STRATEJİLERİ

3'e kadar say.	Ellerini cebine koy.	Nasıl hissettiğini fark etmeye zaman ayır.	Derin nefes al.	Başka bir yere git.
Bu size iyi bir seçim yapıp yapmadığınızı düşünmek için biraz zaman verir.	Bu, ellerinizi kendinize saklamak zor olduğunda size yardımcı olabilir.	Bu, duygularınızı çok güçlenmeden kontrol etmenize yardımcı olabilir.	Bu, beyninizi ve vücudunuzu yavaşlatmaya yardımcı olur.	Bu durumdan kurtulmak, kötü bir seçim yapma eğilimine girmemenize yardımcı olabilir.
Dudaklarını kapat ve yanaklarını hava ile doldur.	Gelecekteki kendini (halini) düşün.	Başkalarının nasıl hissettiğini düşün.	Otururken kollarını ve bacaklarını çaprazla.	Biraz ara (mola) ver.
Ağızınıza bir "baloncuk" koymak ağızınızdan kaçırmamanıza yardımcı olabilir.	Bu seçimin sizi daha sonra nasıl etkileyeceğini düşünün.	Seçimleriniz etrafınızdaki insanları etkiler. Yaptığınız şey onları üzüyor mu?	Bu, kendi alanınızda kaldığınızdan emin olmanıza yardımcı olur.	Bu, yaptığınız işe geri dönmeden önce sakinleşmeniz için size zaman kazandırabilir.