

ALİŞTIRMA FORMU 15.5. Öfke Kontrolü Yöntemlerimin Ölçümleri

“Öfke Kontrolü Yöntemi”nin altına “Düşünceleri Sınamak”, “Zihinsel hazırlık”, “Erken uyarı işaretlerini fark etmek”, “Mola vermek”, “Kendimi ortaya koymak” ve “Affetmek” başlıklarını yazın. Her bir deneme için, 0’ın hiç öfkeli olmadığınız, 100’ün ise hayatınızda en çok öfkeli olduğunuz an olduğunu varsayarak, öfkenize 0 ile 100 arasında bir puan verin. Denemek istediğiniz yöntemlerin her biri için birkaç tane deneme yapın. Alıştırma Formu’nun altına öğrendikleriniz hakkında yorumlarınızı yazın. Öfke kontrolü becerilerinizin, üzerinde çalıştıkça gelişip gelişmediğine bakın ve aynı zamanda hangisinden daha çok faydalandığınızı öğrenmek için farklı yöntemleri birbirleriyle karşılaştırın.

Öfke Kontrolü Yöntemi	Başlangıçtaki Öfke Ölçümü (%0-100)	Sonundaki Öfke Ölçümü (%0-100)

Ne öğrendim? (Öfke yönetimim bu yöntemleri pratik ettikçe daha iyiye gitti mi? Hangi yöntemler benim daha çok işime yarıyor?):

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı’dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.