

Otokontrolü Geliştirmenin 5 Yolu



Derin Nefes Almak

Stresli hissettiğinizde derin nefesler almanızı sağlar, sakinleşmenize ve daha açık düşünmenize yardımcı olur.

Kendinizle Konuşmak

Eylemlerinizi önce kendinizle konuşun. Dürtüsel tepki vermeyin, bunun yerine eylemlerinizin sonuçlarını düşünün.

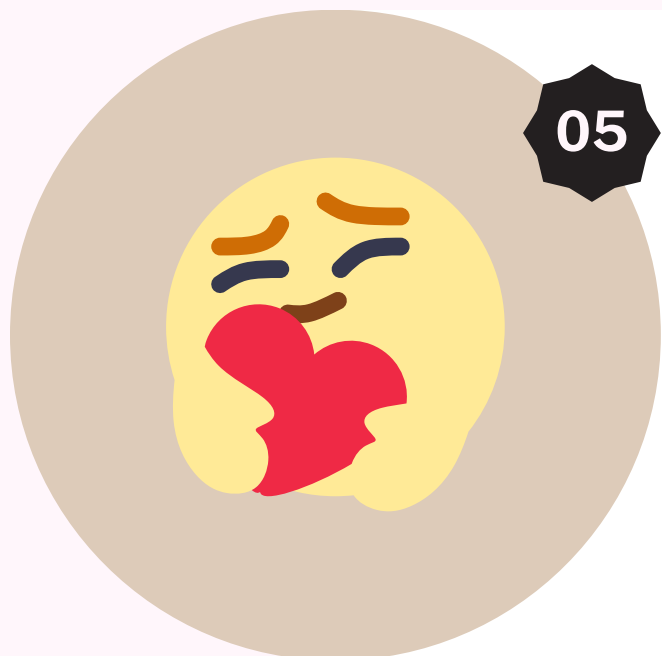


Dikkatinizi Dağıtmak

Dürtüsel hissettiğinizde dikkatinizi başka şeylere verin. Bir kitap okuyun, müzik dinleyin veya egzersiz yapın.

Küçük Adımlar Atmak

Otokontrolü bir anda geliştirmek zordur. Abur cubur isteğinize bir gün dayanmayı deneyin gibi küçük adımlarla başlayın.



Kendinizi Ödüllendirmek

Otokontrol gösterdiğinizde kendinizi ödüllendirin. Ödüller, size motive olmanız için yardımcı olur.