

ÖFKEMİN ALTINDA NE YATIYOR?

Bazen öfkelenebiliriz ve öfkemizin altında bazı sebepler yatar. Aşağıda sizin öfkenizin kaynağı olan duyguları yuvarlak içine alınız.



ÖFKE



Endişeli

Küçük Düşürüldüğümde

Üzüntülü

Şaşkın

Boğulmuş

Mahçup

Korkmuş

Suçlu

Stresli

Dışlanmış

Güvensiz

Canım Yandığımda

Yalnızlık

İhmal edilmiş

Kıskançlık

Yorgunluk

Huysuzluk

Bıkkınlık

Canı Sıkın

Utangaç

Hakkın yenildiğinde

Anlaşılmadığını düşündüğünde