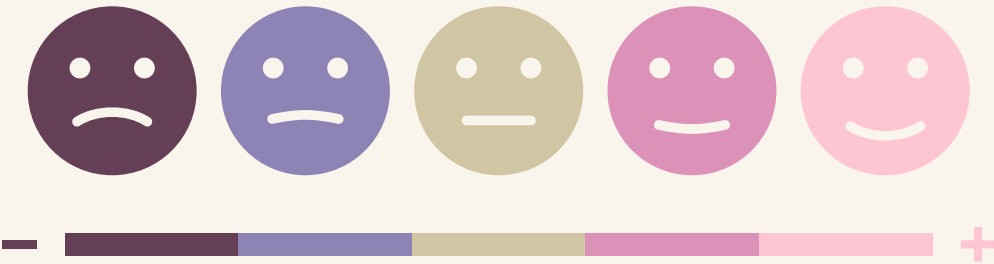


DUYGU REGÜLASYONU



***Duygu regülasyonu;
duygularımızı öncelikli
olarak tanımak, fark
edebilmek, yorumlamak
ve yönetebilmektir.***



DUYGU DÜZENLEME AŞAMALARI



01

Duyguyu Tanılma

02

Duyguyu bedende ve
zihinde fark etme

03

Duyguyu kabul
etme

04

Duygunun gelip geçici
olduğunu bilme

05

Duygunun geiçişini
yargılamadan izleme

06

Duygunun vermek istediđi
mesajı anlama

07

Duygunun verdiđi davranıřsal
komutu fark etme

08

Duygunun gerçek
kaynağını anlamlandırma

09

Nefes egzersizi gibi
yöntemleri kullanma

10

Mantıklı davranışı fark edip,
bilinçli hayata geçirmek

