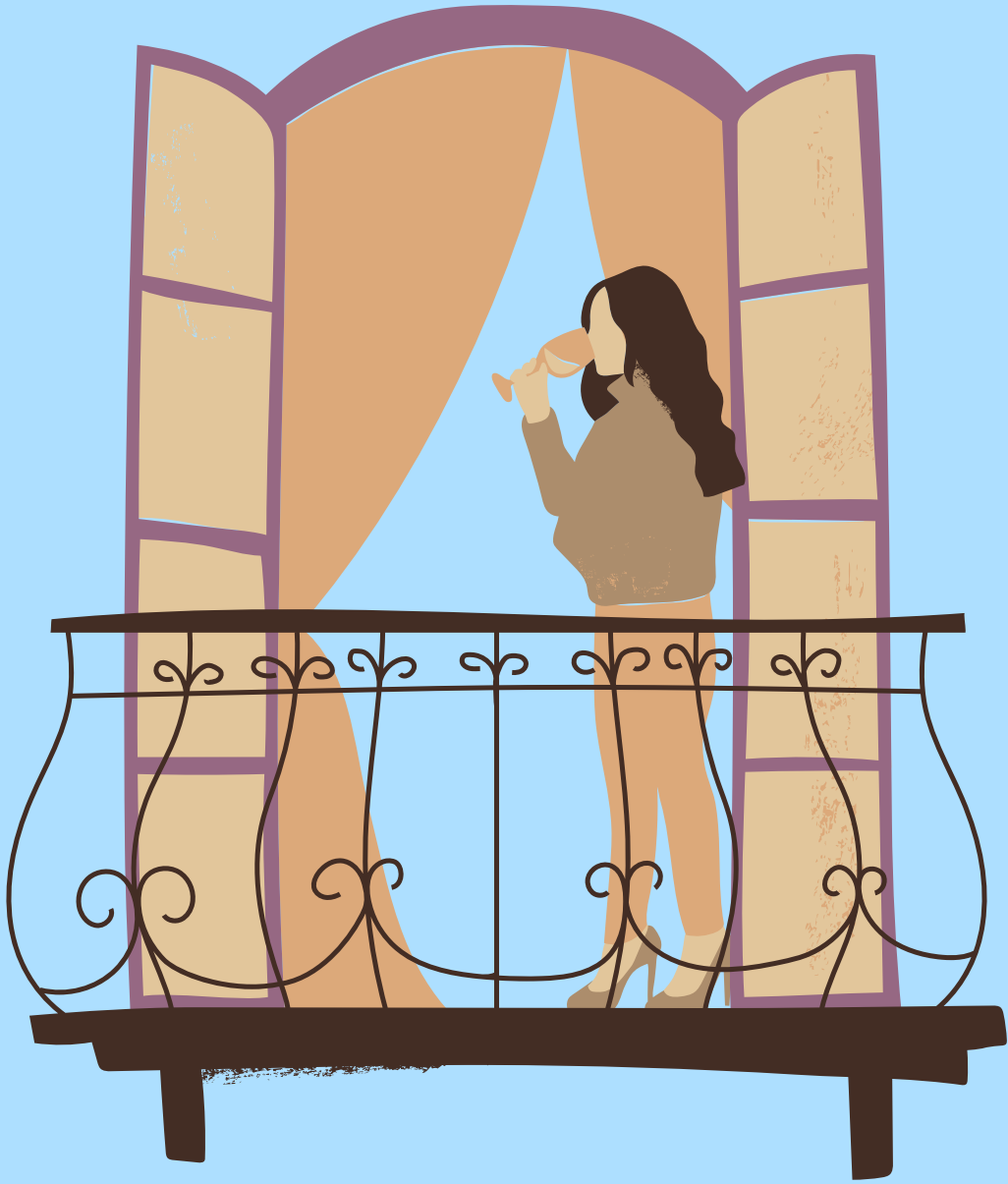


# KIZGINLIğI BIRAKMA ÇALIŞMA SAYFALARI



**TERAPOTİK KARTLAR**

# Kızgınlığı Bırakma Çalışma Sayfaları

İsim:	Yaş:
Cinsiyet:	Tarih:
<p>Kızgınlık, hepimizin hayatımızın bir noktasında deneyimlediği ortak bir duygudur. Ancak, kızgınlığa tutunmak zihinsel ve duygusal sağlığımız için zararlı olabilir. Bu çalışma sayfası, kızgınlığı sağlıklı bir şekilde tanımlamanıza ve serbest bırakmanıza yardımcı olarak ilerlemenizi ve ilişkilerinizi geliştirmenizi sağlamak için tasarlanmıştır. Her bir soruyu okuyun ve dürüstçe yanıtlayın.</p>	



## I. Kızgınlığın kabul edilmesi

1. Kızgınlık duyduğunuz kişi ya da durumu tanımlayın.

2. Hangi belirli eylem veya davranışlara karşı kızgınlık duyuyorsunuz?

3. Bu durum hakkında düşündüğünüzde hangi duyguları hissediyorsunuz?

4. Kızgınlığı bırakarak ne kazanmayı umuyorsunuz?

5. Kızgınlığa tutunmanın hayatınızı etkilediğı bazı yollar nelerdir?

## II. Bağışlamayı keşfetmek

1. Bağışlama sizin için ne anlama geliyor?

2. Bağışlamanın bazı faydaları nelerdir?

3. Bağışlamanın önündeki bazı engeller nelerdir?

4. Bu engelleri ařmak için ne yapabilirsiniz?

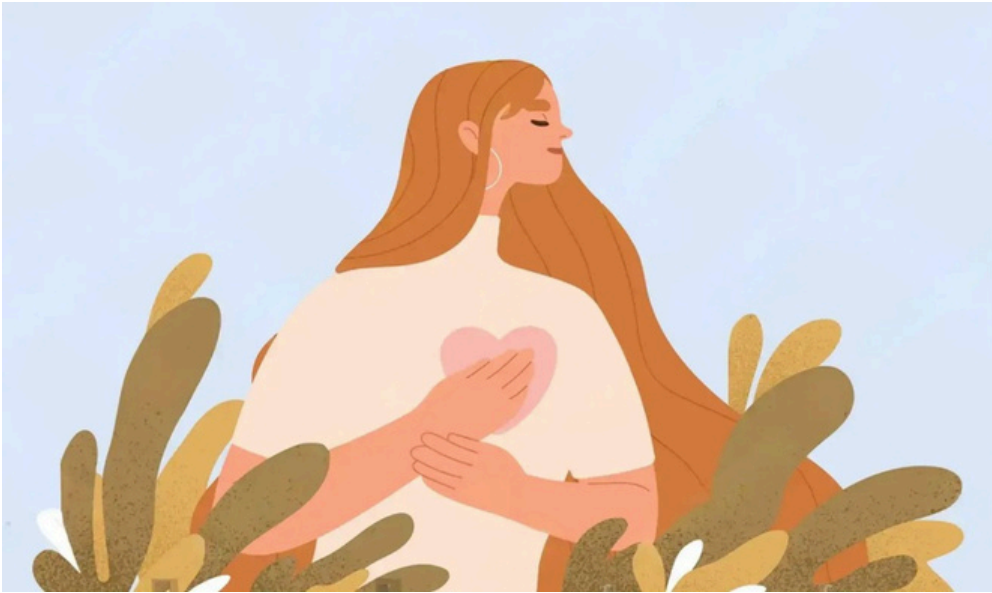
5. Bağışlama yolunda atabileceğiniz bazı adımlar nelerdir?

### III. İleriye doğru

1. Kızgınlığı gidermenin bazı sağlıklı yolları nelerdir?

2. Kızgınlığı bırakma sürecinde kendinizi desteklemek için kullanabileceğiniz bazı öz bakım stratejileri nelerdir?

3. Gelecekte kızgınlık oluşmasını önlemek için ihtiyaçlarınızı ve sınırlarınızı nasıl iletebilirsiniz?



*Kızgınlığı bırakmak zaman ve çaba gerektiren bir süreçtir, ancak ödülleri buna değer. Affetmenin bir süreç olduğunu ve her seferinde bir adım atmanın sorun olmadığını unutmayın.*