

# Öfkenin Kısır Döngü Çarkları

GEÇMİŞ DENEYİM

TETİKLEYİCİLER

**SALDIRGAN  
DAVRANIŞ**

*Bunu kabullenemeyeceğim*

**ALARM**

*Tetikte  
Bekleme*

**DÜŞÜNCELER**

*Bu haksızlık  
doğru değil*

**ÖFKE**

**SAVUNMA**

*Tehlike  
altındayım,  
kendimim  
korunmalıyım...*

**DUYGULAR**

*Öfke, haval  
kırıklığı, sinirlenme,  
kaygı, suçluluk,  
depresyon*

**BEDENSEL  
UYARILMA**

*Tehlike işareti  
Adrenalin*