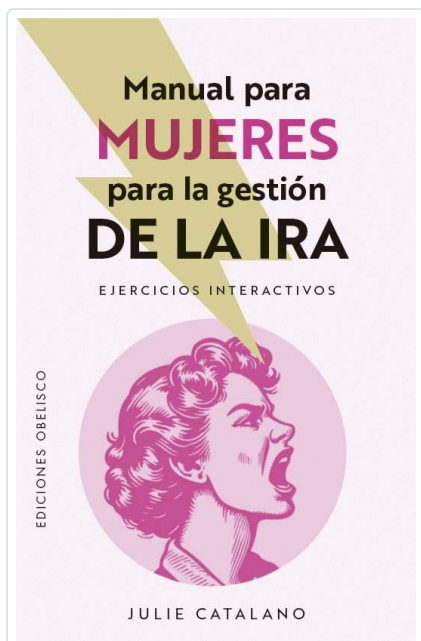


MANUAL PARA MUJERES PARA LA GESTIÓN DE LA IRA



CATALANO, JULIE

SINOPSIS

Comprende, trabaja y controla tu ira gracias a esta práctica estrategia de cinco pasos. Cuando las mujeres deciden abordar sus problemas de gestión de la ira, a menudo lo hacen con sentimientos de vergüenza o arrepentimiento, pero empezar a trabajar el tema es un valiente primer paso. Manual para mujeres para la gestión de la ira proporciona un plan práctico que te ayudará a comprender el origen de tu ira, a liberarte del sentimiento de culpa que a menudo nace de los comportamientos negativos y a aprender a controlar tu ira ahora y en el futuro.

Utilizando la investigación más actualizada, aprenderás a encarar, valorar y actuar de forma diferente cuando estés enfadada.

Sumérgete en consejos y estrategias esenciales para establecer conversaciones asertivas, pedir lo que necesitas y deseas, reclamar cambios de comportamiento a los demás y mantener tus progresos. Este libro sobre cómo las mujeres pueden controlar la ira incluye:



Editorial	OBELISCO
Materia	[JMQ] PSICOLOGÍA: EMOCIONES
EAN	9788411723268
Status	Disponible
Páginas	176
Tamaño	0x3211x0 mm.
Peso	301
Precio (Imp. inc.)	15,00€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	04/11/2025

Ejercicios interactivos. Rellena fichas de ejercicios, cuestionarios y otras actividades para evaluar patrones negativos de comportamiento y descubrir cómo tu mente percibe y responde a la ira.

Técnicas en el momento. Cambia tu reacción mental y física ante pensamientos y situaciones que provocan ira con estrategias que puedes utilizar en el momento.

Historias de otras mujeres. Lee historias convincentes sobre otras mujeres que han utilizado estas técnicas para superar sus problemas a la hora de controlar la ira.

Independientemente de cuál sea tu motivo para buscar ayuda para gestionar la ira, los consejos, las herramientas y el apoyo que te ofrece Manual para mujeres para la gestión de la ira pueden ayudarte a controlar la ira y a vivir una vida más sana y feliz....