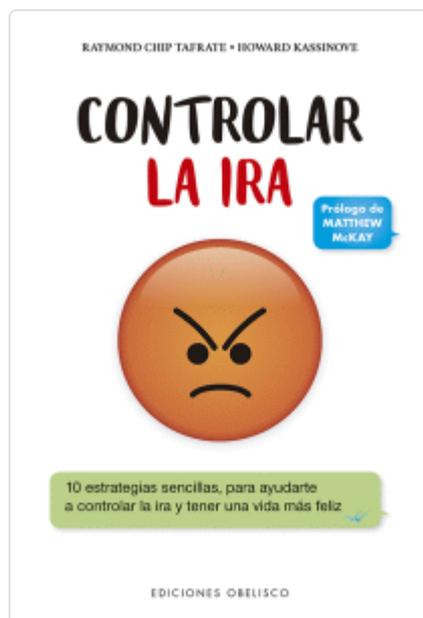


# CONTROLAR LA IRA



**CHIP TAFRATE, RAYMOND / KASSINOVE, HOWAR**

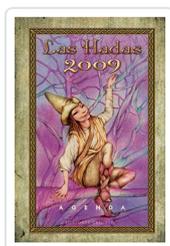
## SINOPSIS

Descubre tu mejor versión, sin ira La ira es una emoción normal que todos experimentamos de vez en cuando. Pero si te sientes enojado con frecuencia y tu ira hace que los demás se sientan incómodos, afecta a tus relaciones o a tu carrera, interfiere con tu capacidad de tomar buenas decisiones o provoca comportamientos que luego lamentas, es hora de hacer un cambio. Esta poderosa guía te ayudará a tomar el control de tu ira antes de que ella te controle a ti. Controlar la ira, completamente revisado y actualizado, ofrece un enfoque integral, con base empírica, para ayudarte a mantener la calma y poner la ira en su lugar. Esta edición incluye nueva información sobre cómo pueden influir el hambre y el sueño en la ira, ejercicios de relajación muscular y mindfulness para serenarte cuando la ira aumenta y estrategias para mejorar la comunicación con los demás. Utilizando las diez técnicas efectivas que se describen en esta guía, conseguirás tener una mejor comprensión de tu problema de ira, aprenderás a lidiar con las desilusiones y frustraciones cotidianas y experimentarás más felicidad, éxito y vitalidad en todas las áreas de tu vida. ...



Editorial	OBELISCO
Materia	BIENESTAR Y SALUD
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788491115212
Status	Disponible
Páginas	304
Tamaño	155xx mm.
Peso	467
Precio (Imp. inc.)	15,00€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	14/10/2019

## Títulos relacionados



AGENDA 2009 DE LAS HADAS  
; VARIOS



CABALLERO DE LA ARMADURA OXIDADA  
FISHER, ROBERT



PRINCESA QUE CREIA EN CUENTOS DE HADAS



BUHO QUE NO PODIA ULULAR