

Att handskas med ilska PDF E-BOK

Ronald T Potter-Efron, Patricia S Potter-Efron, Bruce Carruth



Författare: Ronald T Potter-Efron, Patricia S Potter-Efron, Bruce Carruth

ISBN-10: 9789144050232

Språk: Svenska

Filstorlek: 4701 KB

BESKRIVNING

Hur visar du din ilska? Brusar du upp? Sjuder du i det tysta? Eller låtsas du att du inte alls är arg? och hoppas att känslan går över? Att handskas med ilska handlar om att lära sig visa sin ilska på ett sunt sätt. Boken beskriver de 11 vanligaste ilskestilarna och värdet av att kunna anpassa sin stil efter situationen. Språket är lättbegripligt och humoristiskt, och författarna delar generöst med sig av sina mångåriga erfarenheter som psykologer och psykoterapeuter.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Henrik gick en kurs för att hantera sin ilska:"Var förbannad hela tiden ...

Att handskas med ilska PDF ladda ner LADDA NER LÄSA Beskrivning Författare: Ronald T. Potter Efron. Hur visar du din ilska? Brusar du upp? Sjuder du i det tysta?

Att möta ilska, aggression och starka känslor hos barn

2010-04-23. Kan inte kontrollera min ilska. Jag lever med min man sedan många år och tre barn 7-13 år. Ett stort problem för mig och familjen är att jag blir ...

LIBRIS - Att handskas med ilska

Gör en bra affär på Att handskas med ilska (Häftad, 2009) Lägst pris just nu 279 kr bland 6 st butiker. Varje månad hjälper vi över 1,2 miljoner svenskar att ...

LÄS MER