

## At overvinde vrede og irritation PDF

William Davies



*Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.*



**DOWNLOAD PDF**

Forfatter: William Davies  
ISBN-10: 9788779554207  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 2456 KB

**BESKRIVELSE**

Mange oplever dagligt, at deres letantændelige temperament og deres mange vredesudbrud ikke bare ødelægger deres egen sjælefred, men også deres omgivers. I virkeligheden er en vred og irriteret adfærd ikke vanskelig at ændre. William Davies' bog giver en gennemgribende indsigt i, hvorfor den irriterede og vrede adfærd opstår, og hvad man kan gøre for at forhindre, at de voldsomme udbrud alt for ofte tager kontrollen over situationerne. At overvinde vrede og irritation giver enkle og letanvendelige teknikker til at nå frem til et stabilt temperament, og den gennemgår, hvordan forskellige situationer, der ellers ville have udfoldet sig i affekt, kan løses mere ligevægtigt. Forfatteren giver løbende gennem bogen en grundig forklaring på, hvad vrede er, hvorfor den opstår, og hvordan den kan tøjles, så overblikket og ligevægten bevares.

**HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Socialangst er en betegnelse for den angst og nervøsitet, der kan føre til, at man forsøger at undgå sociale situationer. Ved hjælp af kognitive teknikker kan ...

Se billigste At overvinde vrede og irritation: en selvhjælpsguide på grundlag af kognitiv adfærdsterapi, Hæfte Laveste pris kr. 188,- blandt 11 butikker Se ...

At overvinde vrede og irritation William Davies 269,- At overvinde panikangst. 208,- Søvnløs Nick Clausen 302,- At overvinde perfektionisme ...

## **AT OVERVINDE VREDE OG IRRITATION**

[Læs mere ...](#)