

Vrede PDF

Thomas Nielsen

Vrede

THOMAS NIELSEN

TÆN
KE
PAU
SE

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



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Thomas Nielsen

ISBN-10: 9788771241693

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 3627 KB

BESKRIVELSE

Vredens følelsesmæssige stemning kender vi alle. Den består især af en indre ophidselse og fjendtlighed over for den, vreden retter sig imod, og man gribes af en trang til at hævne sig og skade fjenden. Samtidig præges vi i vredens favntag af bestemte tankemønstre og fokuserer på, at vi er blevet forulempet, forurettet eller på anden måde generet af andre, der angiveligt er skyld i denne utilfredsstillende tilstand. Undertiden er tankerne næsten tydeligere end selve følelsen af vrede, så man måske nægter at føle sig vred, men blot tænker, at man ikke vil finde sig i det, man er udsat for. I andre tilfælde er det den stemningsmæssige side af vreden, der dominerer bevidstheden, hvor man bare bliver stiktosset, uden at man rigtig tænker over, hvad det egentlig var, der skete.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

I juni måned var jeg til et seminar, der handlede om "Børn med problemvrede". Det skønnes at ca. 10% af børn under 8 år, har problemer med at tackle vrede.

1 Vrede Hvad er vrede, hvorfor bliver vi vrede, hvordan håndterer man vrede? Det er ikke andre, som gør os vrede eller sårer os, det er den historie, vi har med os

Eksploderer du tit i raserianfald, der skræmmer eller sårer folk omkring dig? Få viden og råd til at håndtere din vrede på en bedre måde.

VREDE

[Læs mere ...](#)