

Ilska PDF E-BOK

Jan-Olof Andersson,Cege Ekström,Rolf Jansson,Jöran Enqvist



Författare: Jan-Olof Andersson,Cege Ekström,Rolf Jansson,Jöran Enqvist

ISBN-10: 9789177479680

Språk: Svenska

Filstorlek: 1611 KB

BESKRIVNING

Självhypnos mot ilska Självhypnos kan hjälpa den som behöver hjälp med att hantera sin ilska. I ett avslappnat tillstånd bearbetas personens undermedvetna. Syftet är att ändra de negativa tankemönstren. Förhoppningen är att personens reaktioner ska kunna kontrolleras när det uppkommer en situation som vanligtvis resulterar i någon form av ilska. I stället för att bli uppfylld av ilska ska reaktionen i stället bli lugn och behärskning. Att känna sig lugn inombords i en stressande situation hjälper personen att reagera på ett mer adekvat sätt. Att lära sig ilskekontroll kan också vara en hjälp för de symptom som ilskan kan ge upphov till, t.ex. ångest, stress och depression.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Vrede - Wikipedia

Bajspåsar som slängs på fel ställen och djur som tillåts att urinera på sittplatser är ett problem.

Skidåkarens ilska: "Det är helt galet gult" | Västerbottens-Kuriren

Hammarbys målvakt Johan Wiland ville bryta matchen. - Det är för jävla dåligt. De borde avbryta matchen fullständigt, säger Hammarbymålvakten till Expressen.

ilska - Wiktionary

På bara ett dygn fick en reklamfilm för rakhyvlar miljontals visningar världen över. Reklamfilmens budskap fick män i sociala medier att rikta ilska ...

LÄS MER