

Att handskas med ilska



ISBN:	9789144050232
Antal sidor:	186
Upplaga:	1
Utgivningsdatum:	2009-07-27
Författare:	Ronald T Potter-Efron, Patricia S Potter-Efron
Förlag:	Studentlitteratur AB
Kategori:	Psykologi

[Att handskas med ilska.pdf](#)

[Att handskas med ilska.epub](#)

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.

Vill du lära dig hantera din ilska.

Nätverket är religiöst och politiskt obundet. sådana impulser leder ofta till antisociala eller brottsligt beteende. Den här sidan handlar om ilskan och aggression. Den här sidan handlar om ilskan och aggression.

Kanske är det vanligare just när man har den typ av aggressiv depression som beskrivs i artikeln eftersom man inte normalt förknippar symptomen med depression. Både män och kvinnor kan vara deprimerade utan att själv ha insett att deras symptom är en del av en sjukdomsbild tänker jag. Nehe min eländiga förkylning vill inte riktigt släppa greppet om mig iallafall.

Sidan vänder sig bde till dig som anser dig ha stora problem med att hantera din ilska och aggression och till

dig som upplever dig ha en normal ilskenivå. Vimil har till ändamål att fungera som stödgrupp, kunskapsbank och påtryckningsgrupp i samhället. Här finner du information om olika sjukdomar och dess orsaker. Klicka på länkarna till höger för att välja ämne. Nätverket är religiöst och politiskt obundet. Vetenskapsrådet, en statlig myndighet som ger stöd till grundforskning av högsta kvalitet inom alla vetenskapsområden. Vissa saker är redan så bra sagda att de inte går att säga bättre. Definition. Vetenskapsrådet, en statlig myndighet som ger stöd till grundforskning av högsta kvalitet inom alla vetenskapsområden. Klicka på länkarna till höger för att välja ämne.

Utagerande definieras som utsläpp av out-of-control aggressiva eller sexuella impulser för att få befrielse från spänningar och ångest. Nätverket är religiöst och politiskt obundet.