

CONTROL DE LA IRA

*7 Pasos completos para tomar
el control total de tu ira*



SELF MANAGEMENT ACADEMY, TIMOTHY WILLINK

Timothy Willink

Control De La Ira

«Tektime S.r.l.s.»

Willink T.

Control De La Ira / T. Willink — «Tektime S.r.l.s.»,

¿Alguna vez has dañado a alguien antes, solo para lamentarlo después? ¿Qué tal si pudieras evitar que eso suceda antes de que suceda realmente? Sigue leyendo... Todos sabemos que la ira es una emoción inevitable, pero algunos de nosotros la manejamos mejor que otros. Entonces, ¿cuáles son los secretos para dominar la ira? Este libro "Manejo de la Ira" se sumerge profundamente en el por qué nos enojamos y cómo podemos superarlo. Manténgase en control de sus emociones, desarrollando un conjunto de habilidades que le ayuden a lidiar con la frustración, el enojo y la ansiedad. Sus problemas emocionales tienen una solución, y este poderoso libro le proporcionará el conocimiento adecuado para resolverlos.

¿Alguna vez has hablado con alguien antes, sólo para lamentarlo después? ¿Qué tal si pudieras evitar que eso suceda antes de que suceda realmente? Sigue leyendo... Todos sabemos que la ira es una emoción inevitable, pero algunos de nosotros la manejamos mejor que otros. Entonces, ¿cuáles son los secretos para dominar la ira? Este libro "Manejo de la Ira" se sumerge profundamente en el por qué nos enojamos y cómo podemos superarlo. Manténgase en control de sus emociones, desarrollando un conjunto de habilidades que le ayuden a lidiar con la frustración, el enojo y la ansiedad. Sus problemas emocionales tienen una solución, y este poderoso libro le proporcionará el conocimiento adecuado para resolverlos.

Imagine su vida sin ira; elimine esas feas peleas con su familia y la tensión en la oficina por tener que reprimir su ira. Puedes hacer que el mundo en el que vives sea un lugar mejor, todo lo que tienes que hacer es empezar por ti mismo. "Por cada minuto que permaneces enojado, renuncias a sesenta segundos de paz mental". — Ralph Waldo Emerson—. Estudios recientes sobre el manejo de la ira muestran que sólo el 13% de las personas que sufren de problemas de ira realmente buscan ayuda. Este porcentaje es alarmante, y muestra que la gente no está tratando de resolver sus problemas de ira. De hecho, la ira es una de las mayores causas de los ataques cardíacos. Raro, ¿verdad? "El control de la ira" es la clave para una vida más feliz. Controlando su ira, usted y todos los que le rodean se sentirán mejor. ¿Verdad? Las excusas para tu ira se están acabando. Necesitas tomar el control de ti mismo ahora. Y cuando lo haga, notará que la verdadera clave para su mejor futuro

ya está dentro de usted. Actúe ahora haciendo clic en el botón "Comprar ahora" o "Leer ahora" después de desplazarse a la parte superior de esta página. P.S. ¿Qué le detiene? En la vida, la mayoría de las personas se detienen ya sea por su miedo o su pereza. Recuerde, la mejor inversión que puede hacer es en usted mismo. Invierta el tiempo y el precio de menos de un café para dar un salto cuántico en su vida ☺, la riqueza, el amor y la felicidad. ¡Actúe ahora!

© Willink T.
© Tektime S.r.l.s.

Содержание

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD	7
INTRODUCCIÓN	8
LOS FUNDAMENTOS DEL ENOJO	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Timothy Willink

Control De La Ira: 7 Pasos completos para tomar el control total de tu ira

CONTROL DE LA IRA

7 PASOS COMPLETOS PARA TOMAR EL CONTROL TOTAL DE TU IRA

TIMOTHY WILLINK

SELF MANAGEMENT ACADEMY

Traducido por ARTURO JUAN RODRÍGUEZ SEVILLA

©Copyright 2019 por Timothy Willink – Todos los derechos reservados

Ninguna parte de este libro puede ser reproducida en ninguna forma sin el permiso escrito del autor. Los revisores pueden citar pasajes breves en las reseñas.



[Creado con Vellum](#)

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida de ninguna forma o por ningún medio, mecánico o electrónico, incluyendo fotocopias o grabaciones, o por ningún sistema de almacenamiento o recuperación de información, o transmitida por correo electrónico sin el permiso escrito del editor.

Aunque se han hecho todos los intentos para verificar la información proporcionada en esta publicación, ni el autor ni el editor asumen ninguna responsabilidad por errores, omisiones o interpretaciones contrarias al tema aquí tratado.

Este libro es sólo para fines de entretenimiento. Los puntos de vista expresados son los del autor solamente y no deben ser tomados como instrucciones expertas de comandos. El lector es responsable de sus propias acciones.

La adhesión a todas las leyes y regulaciones aplicables, incluyendo las licencias profesionales internacionales, federales, estatales y locales, las prácticas comerciales, la publicidad y todos los demás aspectos de hacer negocios en los Estados Unidos, Canadá o cualquier otra jurisdicción es responsabilidad exclusiva del comprador o lector.

Ni el autor ni el editor asumen responsabilidad alguna en nombre del comprador o lector de estos materiales.

Cualquier desaire percibido de cualquier individuo u organización es puramente involuntario.

INTRODUCCIÓN

Puedes sentirlo ahora. El burbujeo en el fondo. Alguien dijo algo, o una situación no va de la manera que habías planeado. Tratas de mantenerlo bajo, de esconderlo, pero sabes que está a punto de estallar. Y tan pronto como lo haga, habrá un desastre, la gente se sentirá herida, y la situación empeorará mucho más.

Por supuesto, estamos hablando de ira aquí. La ira es una emoción perfectamente natural con la que todos nosotros tratamos ocasionalmente. Y cuando se usa adecuadamente, puede mejorar tu vida.

El problema viene cuando no sabemos cómo manejar la ira que sentimos. Dejamos que se aproveche al máximo. Dejamos que arruine nuestras relaciones, que nos haga sentir miserables, que dañe nuestras posibilidades de tener un mejor trabajo y, básicamente, que deje un camino de destrucción detrás de nosotros todo el tiempo.

Y aquí es donde este libro guía entrará en juego. Nos ayuda a aprender más acerca de qué es el enojo y qué puede estar causando el enojo en su vida. A partir de ahí, podemos aprender mejor cuando el enojo es aceptable, y cuando nos está causando más daño que bien.

Una vez que usted aprenda si su enojo es normal o si necesita un poco de trabajo, es tiempo de seguir adelante y aprender algunas de las diferentes técnicas que puede usar para reducir su enojo y aumentar su nivel de felicidad.

El manejo del enojo es una de las mejores cosas que puede hacer para su bienestar general. Asegúrese de revisar esta guía para que le ayude a comenzar a utilizar las mejores técnicas para manejar y controlar su propio enojo.

LOS FUNDAMENTOS DEL ENOJO

En algún momento de su vida, es probable que haya lidiado con la ira. Sin embargo, para la mayoría de las personas, es una molestia temporal o incluso una cantidad completa de ira que experimentan solo por una pequeña cantidad de tiempo y luego desaparece. A menudo hay una causa subyacente con la que tenemos que lidiar, pero la ira es una parte normal de la vida, y cuando se usa bien, es realmente saludable.

La ira es vista como algo malo en nuestra sociedad, pero para la mayoría de las personas, la ira no tiene que ser una idea tan horrible. Cuando se usa correctamente, puede ayudarnos a expresar nuestros sentimientos negativos. También puede motivarnos a encontrar soluciones para las cosas que nos resultan difíciles.

Dicho esto, el enojo tiene el potencial de salirse de control y volverse destructivo. Pueden ocurrir problemas en nuestras vidas; pero cuando el enojo se vuelve incontrolable, puede hacernos sentir como si hubiéramos perdido el control y las emociones se hubieran apoderado de nosotros. Así que naturalmente, queremos encontrar maneras de controlar nuestro enojo.

La intensidad del enojo como un estado emocional va a tener un gran rango desde leve hasta completa rabia y furia. Lo que es interesante es que también hay cambios psicológicos y físicos que vienen con este tipo de emoción. Por ejemplo, cuando alguien se siente enojado, el ritmo cardíaco y el nivel de energía cambian, el nivel de la presión arterial aumenta, e incluso varias hormonas cambian también.

La ira puede venir de diferentes lugares. A veces ocurre debido a eventos externos, pero los eventos internos también pueden causarla. Por ejemplo, es posible estar enojado porque usted estuvo atrapado en un embotellamiento de tráfico, fue intimidado o se decepcionó de la forma en que actuó en una situación. Internamente, puede sentir que sus problemas personales se han apoderado de usted y que se siente frustrado por ser un fracaso.

Incluso el pasado puede volver para atormentarnos con la ira. Si usted pasó por algunos eventos traumáticos cuando era niño, es posible que el enojo todavía pueda surgir a través de su vida y tomar el control, después de todos estos años.

Los patrones de pensamiento negativo

Aunque es posible que un evento inmediato como un atasco de tráfico pueda causar una respuesta de enojo, a menudo el enojo tiene que ser más sobre la manera en que reaccionamos al evento que sobre el evento en sí. Hay ciertos patrones de pensamiento negativos que se mostrarán antes de que estallemos en ira. Estos patrones incluyen:

- Generalizar en exceso – esto ocurre cuando alguien está atascado en el pensamiento que es "blanco y negro" y utiliza palabras como "siempre" y "nunca". Esto puede hacer que todas las situaciones parezcan peores de lo que son.
- Culpar – esto es cuando una persona afirma que las emociones y eventos negativos se deben a otra persona. Pueden hacer esto para evitar la responsabilidad y la vergüenza.
- Lectura de la mente —esto es cuando la primera persona cree que alguien más está tratando de hacerle daño intencionalmente—. Se imaginan la hostilidad donde no está presente.
- Rigidez —esto es lo que sucede cuando los eventos que están sucediendo no se reconcilian con los eventos que una persona imaginó. Puede que hayan querido llegar a la oficina a las 8, pero un atasco de tráfico los detiene. En lugar de aceptar esto, se enfadarán y se quedarán de mal humor.

● **Recoger pajitas** – aquí es cuando una persona enojada cuenta mentalmente las cosas para justificar su enojo. Tomará muchos incidentes pequeños y los acumulará en su cabeza.

Limitar estos patrones de pensamiento negativo puede ayudar a reducir el enojo que siente.

Expresando el enojo

La gente inventa diferentes maneras de expresar la ira que siente. El método más natural es la agresión. Esto se debe a que la ira es una emoción diseñada para ayudarnos a responder a cualquier situación no deseada y amenazante.

Debido a esto, la ira inspira poder y fuerza, que luego se convierte en agresión, especialmente si uno no sabe cómo controlarla. Estos sentimientos y comportamientos nos permiten definirnos, luchar y encontrar las soluciones adecuadas. La ira, al menos originalmente, era necesaria para sobrevivir.

Sin embargo, el enojo se convierte en un problema cuando lo usamos para responder a todo en nuestras vidas. Hay normas sociales, lógica y leyes que ayudan a limitar lo que podemos hacer con nuestro enojo. Además, sentir enojo todo el tiempo no es bueno para nuestra salud.

A menudo utilizamos procesos tanto conscientes como inconscientes para ayudarnos a lidiar con nuestro enojo. Hay tres enfoques que se pueden usar con esto: expresar, suprimir y calmar.

De acuerdo con las investigaciones, la manera más saludable de lidiar con el enojo es expresar sus emociones de manera asertiva, pero no agresiva. Para ello, primero debes aprender cuáles son tus necesidades y luego expresarlas claramente sin necesidad de lastimar a otros.

También es posible suprimir cualquier enojo que sentimos y luego redirigirlo a algo más positivo. La supresión del enojo ocurrirá cuando retengamos nuestro enojo, nos rehusamos a pensar en él y nos enfocamos en algo más.

Puede parecer una gran idea, pero hay un desafío que puede ocurrir con esto si no lo manejas bien. Puede que termine volviendo ese enojo hacia adentro y comience a culparse a sí mismo. De hecho, la ira reprimida es una de las principales causas de la ansiedad y la depresión. Puede arruinar las relaciones, causar problemas físicos y más.

Calmarse por dentro es otra forma que puede usar para lidiar con el enojo. Significa que usted va a aprender a manejar la respuesta interna al enojo en lugar de suprimirlo. Las técnicas de relajación le permitirán reducir su ritmo cardíaco y ayudar a que los sentimientos de enojo desaparezcan suavemente.

El problema aquí es cuando la persona no es capaz de usar ninguna de las tres técnicas apropiadamente al tratar con el enojo. Cuando esto sucede, el enojo se va a volver dañino.

Comprensión de la ira

La ira es una emoción interesante que a menudo se conoce con otros nombres y no debe ser subestimada en absoluto. Puede ocurrir de forma regular para algunos individuos y luego apenas para otros. La ira es completamente natural, así que no te sientas mal si la experimentas. Sin embargo, es necesario aprender a controlarla y expresarla de la manera correcta.

Las causas subyacentes de la ira, en la mayoría de los casos, incluyen el entorno en el que te encuentras. El estrés, las malas situaciones familiares, los problemas financieros, el abuso y los problemas en el trabajo pueden hacer que la ira se manifieste.

Por ejemplo, si usted tiene otros miembros de la familia que luchan con la ira, es más probable que usted también desarrolle un trastorno de ira. La manera en que su cuerpo puede manejar los cambios hormonales que ocurren durante el enojo parece ser una gran causa de lo malo que será el enojo para usted.

Por supuesto, el enojo va a tomar diferentes formas en diferentes personas. Por ejemplo, hay quienes permanecen enojados por un período más largo de tiempo, incluso cuando el evento ha terminado hace mucho tiempo. Otros pueden pasar mucho tiempo sin enojarse, pero luego explotan con el enojo cuando llegan a su límite.

No importa la forma que tome el enojo, estas emociones, cuando no son controladas, pueden definitivamente afectar la salud física y emocional del individuo. Según los investigadores, la hostilidad y la ira que se dejan sin control pueden aumentar muchos riesgos de salud, incluyendo la enfermedad coronaria, los dolores de cabeza, los problemas digestivos y el insomnio.

Por eso es tan importante controlar la ira. Tener algunos pequeños arrebatos de ira en ocasiones, especialmente si los usa para mejorar su vida, puede ser bueno y saludable para usted.

Pero la mayoría de nosotros lidiamos con demasiado enojo en nuestras vidas. Permitimos que el enojo se apodere de nosotros y definitivamente hace justamente eso. Puede arruinar nuestras emociones al ir por todas partes, nublar nuestras capacidades mentales y arruinar nuestra salud. Además, el precio que cobra en nuestras relaciones puede hacer que las cosas empeoren mucho más.

¿Todo el enojo es malo?

Es importante notar aquí que no toda la ira es algo malo. Hemos sido condicionados a pensar que cuando vemos la ira, siempre es mala.

Pero, ¿es esto cierto?

Mientras que el enojo que es prolongado y frecuente, que daña a otros, y que justifica el mal comportamiento es malo y debe ser prevenido, esto no significa que todo el enojo sea algo malo.

De hecho, cuando se usa de la manera apropiada, el enojo puede ser una cosa buena. Hay un número de beneficios para usar el enojo de manera constructiva en su vida, incluyendo:

1. Le ayuda a defenderse. Cuando otros están tratando de abusar de su bondad o de utilizarlo, usted puede utilizar el enojo para asegurarse de que sus necesidades sigan siendo satisfechas.

2. Puede luchar contra una injusticia. El enojo en el lugar correcto le ayudará a luchar contra cualquiera de las injusticias que vea.

3. Puede salir adelante. Muchas personas que utilizan su enojo de la manera correcta pueden asegurarse de que éste los lleve a donde quieren estar en la vida.

4. Puede hacer que la relación sea más fuerte. Aunque esto no le permite ser dominante y violento con su pareja, el enojo puede ayudar a cada uno de ustedes a ver lo que está mal o molestando al otro y arreglarlo, en lugar de solo adivinar.

El truco aquí es usar su enojo sabiamente y saber exactamente cuando necesita usar este enojo. Con algunas técnicas de relajación y desaceleración, podrá aprender los mejores momentos para mostrar el enojo y los mejores momentos para dejarlo ir.

La Fisiología de la Ira

Al igual que con cualquier otra emoción que pueda tener, el enojo puede afectar su cuerpo y su mente. Los científicos han observado esta emoción y han notado que los eventos biológicos tienen lugar en el cuerpo cuando nos enojamos.

Las emociones comienzan en la parte de nuestro cerebro conocida como la amígdala. Es la responsable de detectar las situaciones que parecen amenazar nuestro bienestar, lo que puede hacer saltar una alarma para la defensa. Cuando esta alarma se dispara, comenzaremos a tomar las acciones necesarias para mantenernos a salvo. Esto sucede tan lejos que ni siquiera pensamos en ello.

La parte de la corteza del cerebro o la parte que se encarga de nuestro juicio y que se encarga de comprobar lo razonable de la acción no va a ser tan rápida. Esto significa que cuando estamos enfadados, a menudo reaccionamos antes de que podamos pensar en ello. Esto hace que sea más difícil controlar nuestros impulsos agresivos, pero no imposible.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.