

Control de la ira



Gestión del enojo y la frustración

Owen Jones

Owen Jones

Control De La Ira

Аннотация

Muchas personas creen que la ira en la población mundial está aumentando a una tasa alarmante. Se han propuesto diversos motivos como la causa de este fenómeno: la violencia en los programas de televisión y las películas; el uso de sustancias químicas y aditivos en los alimentos procesados; la fumigación de cultivos; las estelas químicas producidas por las aeronaves; el abuso en el consumo del alcohol y otras sustancias; la disminución del autocontrol; el creer menos en Dios; la falta de respeto hacia las figuras de autoridad tradicionales; entre mucho otros. Muchas personas creen que la ira en la población mundial está aumentando a una tasa alarmante. Se han propuesto diversos motivos como la causa de este fenómeno: la violencia en los programas de televisión y las películas; el uso de sustancias químicas y aditivos en los alimentos procesados; la fumigación de cultivos; las estelas químicas producidas por las aeronaves; el abuso en el consumo del alcohol y otras sustancias; la disminución del autocontrol; el creer menos en Dios; la falta de respeto hacia las figuras de autoridad tradicionales; entre mucho otros. Vale la pena mirar de cerca al enojo y la agresión para lograr tener una comprensión más profunda de los arrebatos emocionales que requieren con frecuencia la aplicación de técnicas para el control de la ira. La frustración es la causa principal de la ira. Sin embargo, esta no aparece de la noche a la mañana;

más bien se presenta cuando los temas de fondo le hacen surgir. Por tanto, la frustración es un sentimiento o estado profundo y continuo de insatisfacción y de falta de confianza que surge de agravios no resueltos o de necesidades y deseos no cumplidos. Este pequeño libro trata brevemente estos temas. Su propósito principal es mostrar cómo conseguir ayuda, especialmente a quienes les inquiete el tema de la ira. Los artículos presentados aquí pueden ser utilizados también en las publicaciones propias de la persona que lo haya adquirido.

1 Control de la ira

por

1 Owen Jones

Traducido por

Jaime Alonso Caraveo Luna

Publicado por

Megan Publishing Services

<http://meganthemisconception.com>

Derechos Reservados: Owen Jones 2021 ©

Hola y gracias por haber comprado este libro electrónico intitulado «Control de la ira».

Espero que la información te ayude y te sea útil y productiva.

La información contenida en el libro electrónico trata sobre varios aspectos de la gestión del enojo así como algunos temas relacionados. Está organizada en 15 capítulos de aproximadamente 500 a 600 palabras cada uno.

Deseo que resulte de interés a quienes busquen conocer más sobre el control de la ira o el control del temperamento propio.

Como un bono adicional, te permito utilizar el contenido en tu sitio web, blog o boletín informativo, aunque es preferible que lo presentes con tus propias palabras.

También puedes dividir el libro y revender los artículos. De hecho, la única autorización que no te doy es la de revender o regalar el libro en su formato original, tal como tú lo recibiste.

En caso de tener alguna retroalimentación sobre el material,
por favor dásela a la compañía en donde compraste este libro.

Muchas gracias de nuevo por tu compra.

Saludos,

Owen Jones

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.