

# **Управление гневом**



***Возьмите свое раздражение под контроль***

***Оуэн Джонс***

Owen Jones

**Управление Гневом**

«Tektime S.r.l.s.»

## **Jones O.**

Управление Гневом / О. Jones — «Tektime S.r.l.s.»,

Многие считают, что население планеты в целом все больше подвержено гневу. Причины этого называют различные, к примеру: насилие в телепрограммах и фильмах; химикаты и пищевые добавки в продуктах; удобрения; выбросы самолетов; употребление алкоголя и наркотиков; ослабление самоконтроля; потеря веры в Бога; отсутствие уважения к традиционным авторитетам и многое другое. Многие считают, что население планеты в целом все больше подвержено гневу. Причины этого называют различные, к примеру: насилие в телепрограммах и фильмах; химикаты и пищевые добавки в продуктах; удобрения; выбросы самолетов; употребление алкоголя и наркотиков; ослабление самоконтроля; потеря веры в Бога; отсутствие уважения к традиционным авторитетам и многое другое. Чтобы лучше понять причины эмоциональных вспышек, для предотвращения которых и нужны техники управления гневом, необходимо тщательно изучить гнев и агрессию. Основная причина гнева — фрустрация. Однако, фрустрация овладевает человеком не беспричинно, а вследствие глубоко лежащих проблем. Следовательно, фрустрация — это застарелое чувство нерешительности и неудовлетворенности, возникающее в результате невыполненных потребностей или невысказанных обид. Эта короткая книга вкратце рассказывает об этих проблемах. Ее основная цель — рассказать тем, кого беспокоят вспышки гнева, где искать помощи. Статьи из данной книги могут быть использованы в публикациях покупателя.

© Jones O.  
© Tekttime S.r.l.s.

Управление гневом

Оуэн Джонс

Опубликовано на

<http://meganthemisconception.com>

© Owen Jones, 2021

Здравствуйте! Спасибо, что приобрели эту электронную книгу «Управление гневом».

Надеюсь, изложенная в ней информация окажется для вас нужной и полезной.

В этой книге содержится информация о различных аспектах управления гневом. Для удобства она поделена на пятнадцать глав по 500-600 слов.

Надеюсь, она заинтересует тех, кто желает узнать побольше об управлении гневом и самоконтроле.

В качестве подарка я разрешаю своим читателям использовать материал данной книги на своих сайтах и блогах, но, конечно же, будет лучше, если вы изложите его своими словами.

Вы также можете разделить книгу на статьи и продать их. Единственное, на что у вас нет права — это продавать или отдавать книгу целиком.

Если вы желаете оставить отзыв, оставьте его на сайте компании-продавца.

Еще раз спасибо за покупку.

С уважением,

Оуэн Джонс

## 1 Содержание

Об управлении гневом

Управление гневом

Уроки управления гневом

Управление гневом для подростков

Книги об управлении гневом

Статьи об управлении гневом

Фильмы об управлении гневом

Управление гневом для детей

Помощь в управлении гневом

Техники управления гневом

Навыки управления гневом

Управление гневом и домашнее насилие

Советы по управлению гневом в стрессовых ситуациях

Где найти бесплатные советы по управлению гневом

Выбор действенных методов управления гневом

## **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.