

# **La Gestione della Rabbia**



***Controllare la rabbia e la frustrazione***

***Owen Jones***

# Owen Jones

## La Gestione Della Rabbia

### Аннотация

Molte persone credono che la rabbia nella popolazione mondiale stia crescendo con un ritmo allarmante. Ci sono vari motivi proposti per spiegarlo, tra i quali: la violenza in televisione e nei film; additivi chimici nei cibi processati; uso dei pesticidi; scie chimiche degli aerei; abuso di alcool e di altre sostanze; un calo dell'autocontrollo; diminuzione della credenza in Dio; mancanza di rispetto per le tradizionali figure autoritarie, e molte altre. Molte persone credono che la rabbia nella popolazione mondiale stia crescendo con un ritmo allarmante. Ci sono vari motivi proposti per spiegarlo, tra i quali: la violenza in televisione e nei film; additivi chimici nei cibi processati; uso dei pesticidi; scie chimiche degli aerei; abuso di alcool e di altre sostanze; un calo dell'autocontrollo; diminuzione della credenza in Dio; mancanza di rispetto per le tradizionali figure autoritarie, e molte altre. Vale la pena dare un'occhiata più da vicino alla rabbia e all'aggressività per avere una comprensione più approfondita dei problemi emotivi che spesso richiede l'applicazione delle tecniche di gestione della rabbia. La frustrazione è la principale causa della rabbia. Tuttavia, la frustrazione non capita di punto in bianco; la frustrazione, invece, avviene quando problemi sotterranei escono in superficie. Inoltre la frustrazione è un profondo e ininterrotto senso o stato di mancanza di fiducia e di insoddisfazione che nasce da torti

irrisolti o da bisogni e desideri insoddisfatti. Questo piccolo libro dà una breve occhiata a questi problemi. Il suo scopo principale è di mostrare a coloro preoccupati dalla rabbia come cercare ulteriore aiuto. Gli articoli qui presenti possono essere usati dall'acquirente per le sue pubblicazioni.

1 LA GESTIONE DELLA  
2 RABBIA

Controllare la rabbia e la frustrazione  
di

1 Owen Jones

Tradotto di

Alberto Favaro

Pubblicato da Megan Publishing Services

<http://meganthemisconception.com>

Copyright Owen Jones 2021 ©

Ciao e grazie per aver comprato questo ebook intitolato 'La gestione della rabbia'.

Spero che troverete le informazioni utili, redditizie e che vi possano aiutare.

Le informazioni in questo ebook sui vari aspetti della gestione della rabbia e sugli argomenti ad essa correlati sono organizzate in 15 capitoli di circa 500-600 parole ognuno.

Spero che siano di interesse per tutti coloro che vogliono saperne di più sulla gestione della rabbia e sul come controllare il loro carattere irascibile.

Come bonus aggiuntivo, vi darò il permesso di usare i contenuti nel vostro sito web o nei vostri blog e newsletter, anche se è meglio che prima li riscriviate con parole vostre.

Potete anche dividere il libro e rivenderne le parti. In effetti,

l'unico diritto che non avete è quello di rivendere o dare il libro interamente come vi è stato recapitato.

Se avete qualche commento per cortesia scrivetelo alla società da cui avete comprato questo libro.

Grazie ancora per aver acquistato questo ebook,

Cordiali saluti,

Owen Jones

## 1 Indice dei contenuti

Sulla gestione della rabbia.

La gestione della rabbia

Lezioni di gestione della rabbia

La gestione della rabbia negli adolescenti

Libri sulla gestione della rabbia

Articoli sulla gestione della rabbia

Film sulla gestione della rabbia

Gestione della rabbia per i bambini

Aiuti per la gestione della rabbia

Tecniche di gestione della rabbia

Capacità di gestione della rabbia

Gestione della rabbia e violenza domestica

Trucchi di gestione della rabbia in situazioni stressanti

Dove trovare suggerimenti gratuiti per la gestione della rabbia

Adottare soluzioni di gestione della rabbia che funzionino

# 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.