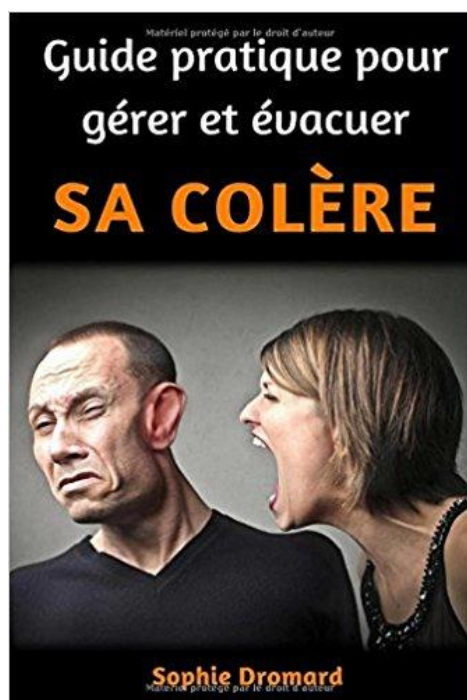


Télécharger Guide pratique pour gérer et évacuer sa colère PDF



Notre bibliothèque de fichiers est uniquement disponible pour les utilisateurs enregistrés par le biais de

MEDIA BRIDGE

Vous devez **CRÉER UN COMPTE** gratuit pour pouvoir **LIRE** ou **TÉLÉCHARGER** ce livre



Chacun de nous a probablement senti de colère à un instant ou à un distinct. Alors que certaines personnalités s'énervent plus souvent que d'autres et ont des explosions régulières, intenses, d'autres tendent à embouteiller leurs sentiments et ensuite les faire exploser ou s'enflammer sans avertissement. La colère est une émotion humaine fondamentale et une réponse naturelle à des situations hors de notre contrôle. Il y a beaucoup de choses qui peuvent déclencher ou contribuent à déclencher la colère, comme les actions d'une autre personne, un événement, des tensions, des attentes non comblées, le mépris, l'humiliation, l'embarras, la jalousie et la tristesse.

Selon comment la hargne est traitée et consignée, elle peut être sensible ou nuisible. Dans un livre sous forme relatives au guide pratique, l'auteur votre personne propose de nombreuses techniques prouvées qui vous permettront de canaliser votre colère mais aussi mieux la

comprendre, vous découvrirez ceci suit: - Piger la colère - Effets de cette colère sur la nature - Comment canaliser sa colère avec 6 techniques simples - Contrôler la colère chronique - Exprimez votre colère, ou la colère vous tuera! - Comment contrôler sa colère sur le moment? - Quatre conséquences à ne pas examiner gérer sa colère - Gérer cette colère de son compagnon - Par quels moyens gérer la colère de la autre personne? - Gérer la hargne de son enfant et aussi adolescent , Un exercice efficace de sorte à évacuer la colère - Comment conduire des clients furieux mais aussi mécontents? , Apprenez à canaliser votre entière colère au travail

Détails

Auteur: Sophie Dromard

Rubrique: Développement personnel

ISBN: 9781549989896

Editeur: Independently published

Date de parution: 2017-10

Langue: Français

Tags

Télécharger Guide pratique pour gérer et évacuer sa colère, Guide pratique pour gérer et évacuer sa colère epub gratuit, Guide pratique pour gérer et évacuer sa colère pdf gratuit, Guide pratique pour gérer et évacuer sa colère ebook gratuit, Guide pratique pour gérer et évacuer sa colère online gratuit