

PLACA LA TUA FURIA



OPRAH BERRY



©OPRAH BERRY 2022

Autore: Oprah Berry

Traduttore: Alessandra Campione

Indice

Prefazione
Capitolo 1:
Capitolo 2:
Capitolo 3:
Capitolo 4:
Capitolo 5:
Capitolo 6:
Conclusione

Capitolo

1:

Capire la rabbia

Sinossi

Di seguito sono riportati alcuni suggerimenti su come affrontare i problemi di rabbia all'interno di una relazione:



Le basi

I confronti aperti sono un modo per affrontare i problemi di rabbia all'interno di una relazione. Spesso la percezione di sentimenti

disattesi è sufficiente a far emergere i sentimenti di rabbia, e questo è quasi sempre subconscio da parte della controparte.

Pertanto, è molto importante avere discussioni frequenti che aiutino a chiarire eventuali malintesi, incomprensioni e giusti sentimenti di dubbio.

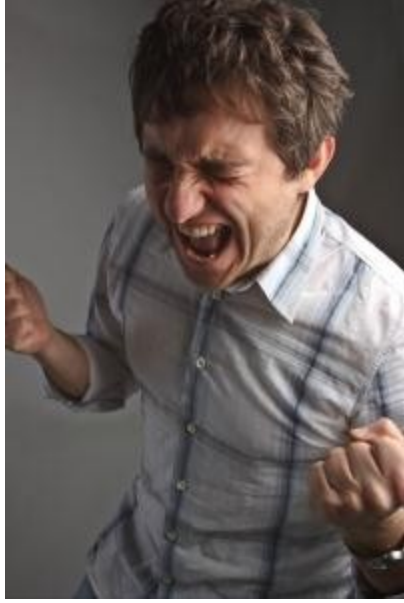
Fare chiarezza aiuterà tutte le parti coinvolte: comprendere meglio i desideri e le esigenze reciproche, garantisce che tali elementi siano sempre presi in considerazione

I problemi di rabbia in una relazione possono essere causati anche quando le aspettative non vengono soddisfatte o quando ci sono pressioni esterne come problemi sociali e lavorativi.

Il più delle volte le azioni individuali sembrano sapere come affrontare questi problemi, ma finiscono per riversarli nel campo delle relazioni, causando così una tensione inutile nel rapporto.

Sforzarsi di affrontare tali situazioni al di fuori della relazione, cercando di risolvere le questioni in ogni modo possibile, consentirà alle parti di lasciare queste questioni al di fuori della relazione e di concentrarsi su altri elementi più connettivi all'interno del rapporto.

Ci sono molti modi per affrontare questi problemi, come cercare consulenza, convincere i colleghi a intervenire e aiutarci a gestire i problemi di lavoro, richiedere l'aiuto necessario da risorse progettate per problemi di lavoro specifici e in generale alleviare sé stessi da questi oneri.



You've Just Finished your Free Sample

Enjoyed the preview?

Buy: <http://www.ebooks2go.com>