

Lös upp din ilska PDF LÄSA E-bok ladda ner



LADDA NER

LÄSA

Författare: Kia Temmes.

Annan Information

Todd sätter det på ett annat sätt: "Du lever ditt liv runt för att se till att andra inte får vad de vill ha, istället för att sträva efter vad som gör dig lycklig." Bunnlinjen: Ingen vinner. Stå efter husets regler och ge konsekvenser när ditt barn verkar ut är en del av att vara en effektiv, kärleksfull förälder. I Ordspråk talar Solomon ofta om kaos som du förorsakar när du flyger ur handtaget. Denna vrede management teknik för att erkänna ilska och stoppa dig själv kan användas för alla problem. Det kan vara effektivt med allt från mindre irritationer som ger irrationell ilska till stora problem som kräver ett klart huvud att lösa. 2. Ge dig själv utrymme. Och om vi kan få vårt tänkande framför våra känslor, kommer vi att göra bättre som föräldrar. Efter några dagar kan du bekräfta de förbättringar du två diskuterade via e-post eller

personligen. Författare och graviditetshälsovårdsguru Dr Miriam Stoppard skriver i sin nya graviditet och födelsebok att en baby inte bara upplever yttre stimuli utan även moders känslor som utlöser frisättningen av vissa kemikalier i blodet. Känn de situationer som gör dig arg, så att du kan vara redo att ta ett djupt andetag, pausa och reagera på ett lugnt och avslappnat sätt. Tack för att du hjälper oss att uppnå vårt uppdrag att hjälpa människor att lära sig hur man gör någonting.

Det kan finnas konsekvenser för arg beteende, både kostnader och förmåner. Tänk på vad du har gjort hittills för att hantera, och hur effektiva dessa strategier har varit. Vissa människor använder alkoholens numrerande effekt för att undvika att tänka på eller möta problem. Tyvärr kan denna inställning vara skadlig och göra saken värre. Men dottern hade en tacksägelse för sin mamma och igen förde hennes pastor oss och valde på min sjukdom av depression. Du kanske inte känner dig arg på föräldern, men det betyder inte att du inte skulle ingripa. Han skulle prata, sjunga och skrika non-stops i tid och till och med bli arg och våldsam mot min familj och jag.

En snabb promenad, en resa till gymmet, eller några minuter att lyssna på någon musik ska göra det möjligt för dig att lugna dig, släppa upp pent upp känslor och sedan närma sig situationen med ett kallare huvud. Även om vi aldrig kommer veta orsakerna har vi några ledtrådar. Det tar ett positivt tillvägagångssätt, för vilket det långsiktiga målet håller gott humör och ser också på hur bäst man kan hantera situationer som skulle skatta även den mest goda naturliga personen. Men denna ilska måste styras och styras på ett produktivt sätt för att hjälpa till att ge den drivkraft du behöver för positiv och självhäftande handling. Dricker mycket och kan ofta leda till ett missbruk av beroendeframkallande ämnen. Så efter så många år ringde han mig. Jag var väldigt chockad. Han sa till mig att han ringde mig till att be om förlåtelse och att i mer än 10 år nu kan fru inte bli gravid, inte ens missfall. Då väger du dina val och bestämmer vad du ska göra. Ilska är en normal mänsklig känsla, men när den blir out of control kan den bli destruktiv, vilket leder till allvarliga problem på jobbet och i personliga relationer. Han visade mig gång på gång för att släppa ut med raseri, resulterar alltid i negativ återkoppling från resten av världen: vilket i sin tur skulle ge honom mer skada. Som de säger, "Skratt är det bästa medicinen." Ljus upp kan hjälpa diffus ilska. Vi hade en trevlig dag och när kvällen kom, inträffade en annan händelse, det är vad som ger mig här igen och ber om GUDS vägledning.

De kan lära dig hur man kontrollerar ilska problem med lämpliga tankar och beteenden. Många gånger arbetar medarbetare med stressiga händelser i sina egna liv, och den resulterande ilska kan överföras till arbetsplatsen. Omkring tjugo procent av tonåringarna kommer att uppleva tonårsdepression innan de blir vuxna. Det kan också frustrera föräldrar och vårdgivare när ilska används för att skjuta dem bort. Min man försummar mig att han gör ont för mig genom att sätta sin mamma och systerdotter inför mig. Det här är kanske vad som meditation lär sig för att kyla ner ditt sinne. Om du vet att du fortsätter rida i strider, sluta gå in i oförarmad. Barn kan börja visa empati så ung som 3 år, men de behöver din hjälp. Försök att få henne att förstå den andras synvinkel, precis som hon vill att hennes synvinkel förstås. Under dina känslor, ord och handlingar är något du ville ha men du fick inte.

Du kanske inte instämmer med det som har sagts. Eller sök hjälp om all denna ilska bara gör dig vanligt olycklig. Var respektfull för den andra personen och hans eller hennes synvinkel. Dessa tips hjälper dig att få kontroll över situationen och förhoppningsvis minska sannolikheten för rättsliga åtgärder på vägen. Försök att göra ett skämt för att lätta humöret

eller dela en historia som visar att du kan relatera. 4. Var patient Varje person och situation är annorlunda, var så tålmodig och förstå att det kan ta lite längre tid för vissa arga kunder att slappna av - och vissa kan bli argare eftersom samtalet eller livechatten fortsätter.

Det här är annorlunda än att "veta" intellektuellt att historierna inte är sanna. 5) Utveckla kontroll över din uppmärksamhet så att du medvetet kan välja vilken historia som spelar i ditt sinne och vilka känslor du känner. Enligt din åsikt skulle kunna blåsa av ånga i ett raseri motivera framtida aggression i en mindre kontrollerad miljö som hemmet eller kontoret. En annan viktig sak är att inte fortsätta föra upp dåligt beteende och misstag. Starta 3, LLC kan inte hållas ansvarig för felaktig information, felaktig information. Jag har 31 företag i 7 olika kategorier runt om i världen. Ignorera sina klagomål eller säga att han rusar kan vara skadlig för hans vård. Du är inte, men när du är arg, handlar du ofta som om du var. Läs rubriken på en viss dag och du ser ilska på display i politik, filmer, tv-program och sport. På samma sätt, i studier av män med klassiska typ A-personligheter - det vill säga män som är mycket ambitiösa och hyperaggressiva - det är deras ilska och fientlighet som sätter dem i högre risk för hjärtsjukdomar och hjärtinfarkt.

Några av de vanligaste situationerna anges i tabellen nedan. Jag känner mig väldigt dålig, jag lät det bli det bästa av mig, det fick mig att fråga mig själv. Att lägga till struktur till ditt argument kan hjälpa till att göra det en taktisk diskussion, istället för en firestorm. De tar bort sig till en privat plats för time out. Det består helt enkelt av att upprepa din punkt flera gånger oavsett hur den andra personen försöker avleda dig. Om du fortfarande känner dig ångad från den interaktionen med din kollega eller den snarkiga tonen från den som är i kö på kaffebaren, kan det vara dags att göra en lista över de saker du är tacksam för.

Hela målet är verkligen att vara lika objektiv som möjligt med vad som händer med oss själva och med våra barn. Ibland kan människor göra en stressig konversation ännu stressigare genom att ha en negativ syn. De kommer att berätta för dig att hantera din ilska genom att komma i kontakt med hur du känner och uttrycker det. "Lätta samvetet. Titta på listan och välj den som är mest effektiv. Andra forskare har funnit att personer som rapporterar hög nivå av ilska också upplever större känslor av fysisk smärta, även om ilska är täckt och inte uttryckt av personen. Exempel på detta är övertygelser som "saker borde alltid göras perfekt", "världen borde vara helt rättvis" och "alla borde älska mig och behandla mig med respekt". Kognitiva snedvridningar som dessa är ofta utmaningar för överdriven ilska. Jag är en bibel college student och jag vet inte varför jag låter ilska, ont och frustration komma till mig. Rädsla: Ånger används ofta som en sköld för att övervinna rädslan. Du kan vara orolig över någonting - pengar, arbete, relationer, tentor - eller kanske du bara känner dig trött och kan inte ta fingret på varför. Det är bara på grund av honom att jag bedriver ödmjukhet och mildhet som ett sätt att leva. Jag tror ibland att han ifrågasätter hur seriös det är eller kanske inte ser de små ögonblicken och argumenten och anför dem till hans vrede problem (för att han inte skriker, etc.). Jag har alltid sett det som alla relaterade, särskilt efter att ha läst din artikel.

Gud är arg när hans rättfärdighet är hånad; Jesus körde kraftfullt ut från templet de som kallade pengar från Guds folk (Matteus 21: 12-13). I dessa fall måste ilska hanteras omedelbart för att förhindra att barnet skada någon. Ska det hjälpa mig att nå mitt mål? "Det betyder inte att du ska göra vad ditt barn vill hela tiden - långt ifrån det. När du hört honom, försäkra honom om att du tar sina bekymmer på allvar. Han berättade sedan för mina vänner om hur det var jag som ignorerade honom. Föräldrar känner ofta att deras teenagers beteende är en

reflektion över deras (dåliga) föräldraskap. Lägg in dessa anteckningar mellan dig och din partner när du försöker lösa skillnader. Även om ilska är ett problem för dig nu behöver du inte ge dig ett liv av upprördhet och misslyckande. Och om de inte lär sig att hantera sin ilska bättre, kommer de att ha svårigheter i relationer, i sin karriär och genom sina pedagogiska ansträngningar. Hon verkar vara väldigt arg på sin bror och de har inte pratat, jag tror att hon bara håller i all sin skada och tar ut det på andra människor.

Om du tittar på din vän som en gud som skickats för att hjälpa dig genom denna svåra tid, kommer du att kunna vara snäll mot honom. Alla har ansvaret för sitt eget beteende och gör egna val om vad de gör. Du gjorde det felaktigt. Du kände dig riktigt irriterad och irriterad på hans förmodligen otäcka och alltför kritiska beteende. Bara fokusera på din andning och låt det rensa dina bekymmer. Två ohjälpliga svar på person A: s första kommentar kunde ha varit. Nästa steg är att utforma en ilska plan, som kan inkludera. Tänker du någonsin på något av de sätt som beskrivs ovan.