

Hoe krijg ik die boosheid onder controle?

Vaardigheden en technieken om je te helpen omgaan met boosheid en frustratie

Boosheid is een normale emotie waarmee je noodzakelijke stoom kunt afblazen, zeker als je in de leeftijd bent dat er emotioneel veel verandert in je lijf en in je hoofd. Maar als je merkt dat je je frustraties begint uit te leven op mensen waar je eigenlijk veel omgeeft, je ouders, broers en zussen en je vrienden, wordt het tijd om er iets aan te doen.

Met de opdrachten uit dit werkboek kom je er achter waar je boosheid vandaan komt en hoe het komt dat je op een bepaalde manier reageert. Tegelijkertijd leer je vaardigheden en technieken om je boosheid onder controle te krijgen. Je leert de lichamelijke symptomen herkennen die vooraf gaan aan een uitbarsting en krijgt handvatten aangereikt om je gevoelens tot bedaren te brengen zodat je rustiger kunt reageren op anderen. Door je boosheid te begrijpen ben je beter voorbereid en hoeft je je zelfbeheersing niet meer te verliezen.

Vanaf 12 jaar.

In dezelfde serie verschenen:

Hoe leer ik mijn innerlijke kracht te gebruiken?

Hoe kom ik van die angsten af?

Hoe kom ik over de scheiding van mijn ouders heen?

Hoe kom ik van die sombere gedachten af?

Hoe krijg ik meer grip op mijn emoties?

Hoe kom ik van die stress af?

Hoe pak ik mijn eetprobleem aan?

**ISBN:**

9789085606086

Auteur:

Raychelle Cassada Lohmann

Prijs:

€ 21,00

Meer info:

swpbook.com/1449