

## Cómo quitar el Grrrr al enfado

Lisovskis, Marjorie; Verdick, Elizabeth

Editorial: Editorial Eleftheria

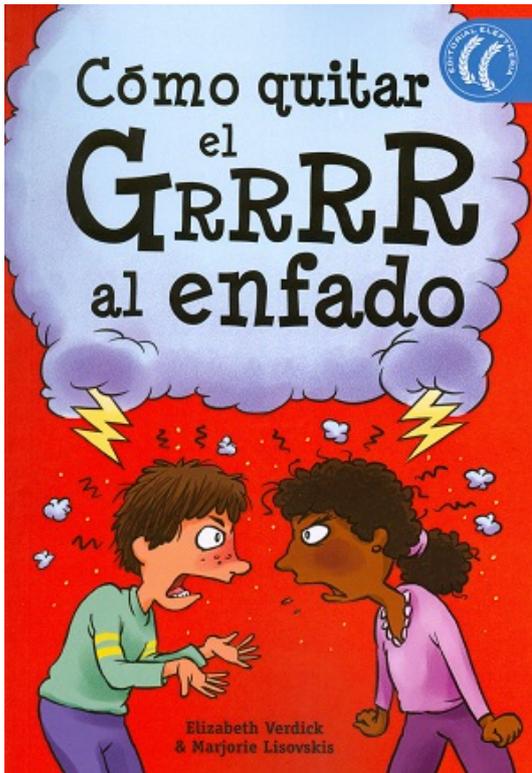
ISBN: 9788494608766

Páginas: 122

Dimensiones: 13 x 19 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 18,00 €



### SINOPSIS

Todo el mundo se enfada a veces. Pero si te enfadas mucho, o estás mucho tiempo enfadado, o te metes en problemas cuando te enfadas, o no te gusta cómo actúas o cómo te sientes cuando estás enfadado... este libro te puede enseñar cómo quitar el Grrr al enfado.

Un temperamento irascible no mola. Tienes el poder de superar tu enfado. En este libro encontrarás:

- \* Cinco pasos para domar el mal genio
- \* Seis pasos para resolver situaciones de enfado
- \* Claves para encontrar tus disparadores de ira y las señales de advertencia de tu cuerpo
- \* La verdad sobre calmarse
- \* Consejos para utilizar tu “radar del enfado”
- \* Cosas que puedes hacer cuando los adultos se enfadan
- \* Y más

Así que no pierdas la cabeza y utilízala. Aprende a controlar tu ira y siéntete genial.