Perpustakaan Sekolah Tinggi Ilmu Kepolisian (STIK) >> Buku

Anger management : 15 tip mengendalikan kemarahan dan tetap cool di segala stuasi

Nathalie Branden

Deskripsi Lengkap: https://library.stik-ptik.ac.id/abstrakpdfdetail.jsp?id=2647&lokasi=lokal

---

Abstrak

Marah itu manusiawi ! Namun jik aterlalu sering, kemarahan dapat menghancurkan manusia, Nada! jangan biarkan kemarahan menghancurkan diri anda, keluarga dan karier anda.
Bacalah buku ini untuk :
.memahami hakekat kemarahan.
.untuk meredakan kemarahan.
.manfaat kemarahan.
.anda akan tetap bijak dalam kemarahan anda.
Penulis dengan jernih memaparkan kemarahan dan sumber penyebabnya. Tidak lupa dia menawarkan strategi - strategi jitu dan praktis bagaimana mengatasi kemarahan anda atau orang lain. Jika anda mampu mengendalikan kemarahan dan konsekuensinya, anda akan menjadi orang yang lebih berbahagia dan sukses. Prinsip buku ini: hadapi kemarahan anda, jangan memalingkan muka darinya, dan terapkan strategi dalam buku ini. Pasti berhasil.
Buku ini menjawab sederet pertanyaan penting seperti :
.Apakah kemarahan itu ?
.Apakah kemarahan itu sehat atau berbahaya ?
.Apakah kemarahan bisa dikendalikan ?
.Bagaimana mendeteksi ledakan kemarahan ?
.Apa yang menyulut kemarahan ?
.Bagaimana mencegah kemarahan ?
.Kapan kemarahan berdampak positif bagi anda ?