Perpustakaan Sekolah Tinggi Ilmu Kepolisian (STIK) >> Buku

Dealing with : angry people : Rahasia menenangkan emosi seseorang

Robert Collin

Deskripsi Lengkap: https://library.stik-ptik.ac.id/abstrakpdfdetail.jsp?id=8564&lokasi=lokal

---

Abstrak

Pernahkah anda merasa resah, gelisah atau gugup, mudah lelah, otot tegang, sulit berkonsentrasi atau pikiran mudah kosong, lekas marah? Tentu saja, siapapun pernah mengalami hal tersebut. Namun tahukah anda bahwa ada beberapa teknik atau cara untuk menanggulanginya?
Dalam buku ini, anda akan menemukan bahwa membaca, menonton TV, mandi air hangat, melakukan olahraga relaksasi atau aktivitas apapun sebenarnya dapat membantu anda untuk menjadi relaks dan tentang.