

怒り・イライラのコントロール術を身につけよう

— アンガーマネジメントでストレスレスに —

plusM 〈プラスM〉

- ◆ 怒り・イライラ発生のメカニズムを理解する
- ◆ 三つの暗号 — 6秒・三重丸・分かれ道
- ◆ 私たちを怒らせているものの正体
- ◆ 怒りの性質を理解する

アンガーは angry, マネジメントは配分すること。
アンガーマネジメントは『怒りの感情を配分すること』です。

あの時、怒らなければよかった・・・と後悔。

あの時、我慢せずに怒るとよかった・・・と後悔。

私たちは日々この繰り返しで、ストレスを溜めています。

アンガーマネジメントは怒らなくなることはありません。

怒ることと、怒らなくともいいことを区別すること。

その方法をお伝えします。

たったそれだけのことで、どの位変わるのか、その後の変化を楽しんでください。

plusM 〈プラスM〉 長谷川久美子