

Hogyan húzd ki a **MÉREG** méregfogát



Elizabeth Verdick – Marjorie Lisovskis

Elizabeth Verdick - Marjorie Lisovskis:

Hogyan húzd ki a méreg méregfogát

A fiataloknak, tinédzsereknek szóló, gazdagon illusztrált kötet egyfajta önjavító eszköz a düh kezelésére illetve a dührohamok megelőzésére. Segít számukra tisztázni az ezzel kapcsolatos érzéseiket, gyakorlati útmutatót ad a düh kezelésére. A szerzők szavaival:

Mérgesnek, dühösnek lenni NEM MENŐ! Megvan az erőd, hogy uralkodj a dühödön. A könyvben megtalálod:

- a haragod megszelídítésének 5 lépését
- a problémák megoldásának 6 lépését
- hogyan működnek a "düh kapcsolódók"
- hogyan jelzi a tested az ingerültséget
- hogyan ereszd ki a mérged
- mire jó a "méregradar"
- mit tehetsz, ha a felnőttek dühöseek
- ... és sok minden más

1. kiadás, 128x178 mm, 120 színes oldal , ISBN 978 615 5015 45 8
fényes, fóliázott, puhatáblás borító, ragasztókötés
fogyasztói ár: 2000Ft