



**AUTORE:** Rosenberg B. Marshall

**TITOLO:** Le sorprendenti funzioni della rabbia

**SOTTOTITOLO:** come gestirla e scoprirne il dono

**PREZZO:** Euro 9,50

**ISBN:** 978-88-87178-57-9

**TRADUTTORE:** Federica Rossi

**COLLANA:** bisogni & risposte

**FORMATO:** 12 X 19

**LEGATURA:** Filo Refe

**PAGINE:** 88

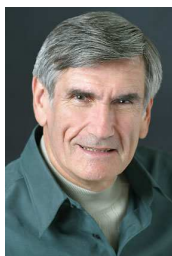
**1° RISTAMPA**

## DESCRIZIONE

### Che cosa ci dice la nostra rabbia?

Quando ci arrabbiamo, diventiamo rossi in volto, il nostro campo visivo si restringe, il nostro battito cardiaco accelera, giudizi e critiche infiammano la nostra mente e finiamo per dire e fare cose che molto probabilmente renderanno la situazione ancora peggiore. La Comunicazione Nonviolenta propone un'alternativa: insegna che la rabbia ha uno scopo al servizio della nostra vita. La rabbia, infatti, è un campanello di allarme che ci avverte che non siamo in contatto con i nostri bisogni. Invece di gestire la rabbia reprimendola o esternandola, Marshall Rosenberg, in questo libro, ci mostra come possiamo viverla profondamente, per scoprire i nostri bisogni e soddisfarli.

## BIOGRAFIA DELL'AUTORE



**Marshall B. Rosenberg**, Dottore in psicologia clinica, allievo e assistente di Carl Rogers è il direttore dei Servizi Educativi del The Center for Nonviolent Communication, un'organizzazione internazionale che offre dei seminari di comunicazione in tutto il mondo.

## DELLO STESSO AUTORE

Le parole sono finestre [oppure muri]

Essere me Amare te – Come Costruire relazioni straordinarie

Crescere i bambini con la Comunicazione Nonviolenta

Spiritualità pratica – Una spiritualità che inizia da te

Parlare Pace – Quello che dici può cambiare il tuo mondo

Educazione che arricchisce la vita

Comunicazione & Potere