

怒りと上手に付き合えば 人生はもっとうまくいく!

「カッとなって、つい言い過ぎてしまった」
「イライラしているが顔に出てしまった」
……といつも後悔している人向けの

自己嫌悪がなくなる 9つの習慣

呼吸リラクゼーション／ブレイクパターン
グラウンディング／スケールテクニク
カウントバック……etc.

日本実業出版社



人生が変わるアンガーマネジメント入門

Introduction to Life-changing
Anger Management

怒りを 味方につける 9つの習慣

瀬戸口 仁
Hitoshi Setoguchi

仕事で 対人関係で プライベートで

イライラ
もう
ムカムカ

嫌われない
相手も
傷つけない
秘訣

に振り回されない!

日本実業出版社 定価 本¥1350円(税別)

怒りを味方につける9つの習慣
瀬戸口仁 著