Barbara, Berckhan

Defiéndete de ataques verbales

Autor: Barbara, Berckhan

RBA Bolsillo

ISBN: 978-84-92966-84-4 / Rústica / 128pp | 125 x 190 cm

Precio: $ 20.900,00

¿Cómo reaccionas ante una burla? ¿Cómo contestas a un comentario insolente o una broma pesada? ¿Malgastas tu energía enfadándote? Un ataque verbal puede ser tan ofensivo como una bofetada. Ante este tipo de agresión, la mayoría de nosotros nos quedamos atónitos o, como mucho, respondemos demasiado tarde. También solemos reaccionar de forma impulsiva y con una carga agresiva todavía mayor, lo que puede arrastrarnos a situaciones imprevisibles en las que una broma pesada puede transformarse en un serio conflicto. A lo largo del libro, la autora nos descubre doce estrategias para enfrentarse de forma inteligente a estas situaciones.

¿Cómo reaccionas ante una burla? ¿Cómo contestas a un comentario insolente o una broma pesada? ¿Malgastas tu energía enfadándote? Un ataque verbal puede ser tan ofensivo como una bofetada. Ante este tipo de agresión, la mayoría de nosotros nos quedamos atónitos o, como mucho, respondemos demasiado tarde. También solemos reaccionar de forma impulsiva y con una carga agresiva todavía mayor, lo que puede arrastrarnos a situaciones imprevisibles en las que una broma pesada puede transformarse en un serio conflicto. A lo largo del libro, la autora nos descubre doce estrategias para enfrentarse de forma inteligente a estas situaciones.