Druga strona miłości - CHAPMAN

Gary Chapman

Druga strona miłości - CHAPMAN

Produkt chwilowo niedostępny
Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Dla małżeństw

23,00 zł

numer katalogowy:	MS/0051
ISBN:	978-83-7492-012-4
format:	125 x 195 mm
oprawa:	miękka
rok wydania:	2007

Gniew jest zazwyczaj kombinacją emocji, takich jak poczucie zawodu, zranienie, odrzucenie, zawstydzenie i tym podobnych. Wszystkie je można nazwać gniewem. Gniew to uczucie, które ze swej natury ustawia cię w opozycji do jakiejś osoby, miejsca lub rzeczy, które to uczucie wywołały. Jest ono przeciwieństwem uczucia miłości. Miłość przyciąga cię do określonej osoby, natomiast gniew nastawia cię przeciwko niej, odpycha. W przeżywanie gniewu angażuje się cały ludzki organizm. W zależności od stopnia nasilenia gniewu nadnercza wydzielają adrenalinę lub epinefrynę wraz z noradrenaliną. Te dwa związki chemiczne wywołują towarzyszące gniewowi stany pobudzenia, napięcia i podniecenia oraz uczucie gorąca. Hormony te stymulują również zaburzenia rytmu serca, wzrost ciśnienia krwi, zmiany w funkcjonowaniu płuc oraz działaniu układu trawiennego, co wpływa na ogólne pobudzenie człowieka odczuwającego gniew. Te zmiany fizjologiczne powodują, że czujemy się „owładnięci” przez złość i pozbawieni kontroli nad sobą. Mimo że mamy niewielki wpływ na nasze emocjonalne i na fizjologiczne reakcje na przykre wydarzenia, możemy jednak nauczyć się kontrolowania naszych myśli, sposobów interpretacji wydarzeń oraz słów i zachowań. Dzięki temu nasze życie może się diametralnie zmienić.