



Al Controlar Tu Ira – Todo Esta En La Mente

TECNICA AVANZADA PARA EL MANEJO DE LA IRA

En el equipo de ControlaTuIra.Com agradecemos tu confianza y refrendamos nuestro compromiso de ayudarte con tus problemas en el Manejo de la Ira, en esta ocasión queremos compartir contigo la siguiente técnica que puede ayudarte a saber Como Controlar La Ira, gracias por darnos la oportunidad de compartirla contigo.

PRIMERO LO PRIMERO: ¿Qué es la IRA?

La Ira es un estado emocional que puede variar en intensidad desde una leve irritación a la furia y la rabia intensa. La ira tiene efectos físicos, incluyendo el aumento de la frecuencia cardiaca y la presión arterial y los niveles de adrenalina y noradrenalina.

Se manifiesta de 2 maneras:

- Ira Pasiva
- Ira Activa

La primera (ira pasiva) trata de ocultarse bajo una serie de mecanismos de defensa que al final terminan afectando mas a la persona que la siente y de igual forma termina saliendo por otro lado. En el caso de la ira activa, la ira se puede convertir en agresión tanto verbal como física.

Las personas ponen en práctica una serie de procesos para evitar la ira y para poder manejarla cuando es inevitable. Estos procesos pueden ser conscientes o inconscientes. Se resumen a tres procesos: expresarla, suprimirla o calmarla.

Cuando uno la expresa debe tratar de ser lo más justo y tranquilo posible para poder expresar la molestia sin necesidad de mostrar signos de violencia o agresividad. También puede ser suprimida, pero solamente si luego se va a transformar y ser digerida, es decir, si luego la rabia se va a poder manejar en la parte interna. Finalmente, uno se puede calmar en el momento y dejar pasar el motivo de ira. Lo importante siempre es tratar de manejar la ira de manera interna, y no únicamente en el exterior.

Cuando no podemos manejarla y mostramos el lado activo de la Ira, esto es: la agresión, es cuando se empiezan a generar todos los problemas que tú ya conoces, así que en este reporte quiero compartir una técnica que te será de gran utilidad, yo la utilizo no solo para esto, sino para todo aquello con lo que yo no puedo solo y requiero ayuda, esto es compartir con un grupo de ayuda o soporte mi situación y en el grupo conseguir ideas, apoyo y, sobretodo, comprometerme ante los demás a resolver mi situación:





Al Controlar Tu Ira – Todo Esta En La Mente



Como en la mayoría de las cosas el que tu puedas manejar tu enojo y Controlar tu Ira pasa porque puedas analizar lo que pasa en tu mente, entiendo que esto no es fácil, esto debido a que si tienes problemas para controlar tu enojo es por que no puedes tomar perspectiva de tu conducta y obrar en consecuencia.

Vamos explicandolo paso a paso:

Lo que queremos lograr es que seas capaz de salirte de ti mismo y poder “verte” desde fuera como si fueras otra persona, difícil, verdad? hasta suena raro, pero dejame explicarte porque si eres capaz de hacerlo podras practicamente Eliminar la Ira y es una tecnica que te sera de gran utilidad para solucionar cualquier problema que tengas.

Cuando tomas perspectiva de ti mismo, pasa lo siguiente:

- 1.- Dejas de ser reactivo, ya no reaccionas a cualquier estimulo.
- 2.- Puedes ser consciente de que lo que haces esta mal ya que te ves como si fueras un espectador pasivo en la escena.
- 3.- Eres Consciente del efecto de tus actos en los demas:
 - Puedes ver el terror en los ojos de tus hijos
 - Puedes ver la reaccion de las personas que estan a un lado tuyo, que estan ajenos a la situacion y que reprueban tus actos.
 - Puedes ver que la situacion que causa tu enojo es pequeña e incluso puede parecer ridicula.

Cuando puedes hacer esto, podras darte cuenta que tu enojo es desproporcionado y que la causa que lo activo es chiquitita comparada con tu reaccion

Una vez que lo hagas veras que tu problema de Control de la Ira y los efectos que causa la Ira en los Niños y en los que te rodean se soluciona, asi de poderosa es esta Tecnica.





Generalmente cuando con tenemos un problema y alguien nos presenta una solución que parece sencilla, la despreciamos y seguimos de largo, te pido por favor que no caigas en ese error, Si tu eres capaz, y se lo que lo eres, de aplicar esta sencilla técnica, podrás solucionar prácticamente de un plumazo, o sea muy rápido, tu problema con el control de la ira.

Te mando un fuerte abrazo, aplica lo que te decimos en este mensaje y luego regresa a dejarnos un comentario de como estado ha mejorado tu Calidad de Vida

El Equipo de ControlaTulra.Com

PD: Si estas interesado en aprender mas técnicas para El Manejo de la Ira, hemos creado un pequeño libro con información con un alto valor agregado, da click aqui:

<http://www.controlatuir.com/detalles.html>

PD2: En ControlaTulra.Com Tenemos un Boletín que mandamos via email a nuestros suscriptores, con información muy valiosa, si has visitado nuestro [blog](#) te daras cuenta que muchos de nuestros lectores han sido beneficiados por las poderosas técnicas que hemos compartido, te pido que te suscribas a nuestra pagina en la siguiente dirección:

<http://www.controlatuir.com/aw/tipgratuitos.html>

Si estas realmente decidido a tomar el control de tu ira, te invito a que des clic en el siguiente enlace y descubras las técnicas más avanzadas:

<http://www.controlatuir.com/detalles.html>

