

怒氣的調控

ANGER MANAGEMENT

Though anger is legitimate, it's how you do with it matters most.

憤怒本身並沒有好與壞之分，這全看你如何表達罷了。

你的怒氣正貶損你的自尊感？破壞你的人際關係？使你情緒失控？如果，你正在和你的怒氣搏鬥，不論為什麼，這 8 節的課程就是為你度身訂造的。通過互動正念的練習，你可以學到：

✚ 如何適當地表達憤怒

✚ 識別憤怒的根源

✚ 識別是什麼誘發你的怒氣

✚ 如何做你情緒的主人

期望最終你能與你的憤怒共舞☺

請向 Jane Li (778-847 4326)
查詢及報名



收費：\$720 (包所有材料)

1155 W. Pender, Vancouver

5050 Kingsway, Burnaby

108-10422 168th St., Surrey

(8 Fridays 5 – 6:30 p.m. or 8 Saturdays 10 – 11:30 a.m.)

樂心心理治療 Soaring Heart Therapy

Mood Therapy | Parenting Training | Family Therapy | Trauma Therapy

SoaringHeartTherapy.com / info@soaringhearttherapy.com