

LIBERARSI DALLA AGGRESSIONE PASSIVA

JOHN HAMILTON



UNA GUIDA APPROFONDATA PER COMBATTERE
PASSIVO COMPORTAMENTO AGGRESSIVO

LIBERARSI DALLA AGGRESSIONE PASSIVA

JOHN HAMILTON



UNA GUIDA APPROFONDATA PER COMBATTERE
PASSIVO COMPORTAMENTO AGGRESSIVO

Copyright © 2016

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo manuale può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico, meccanico, su fotocopia, come registrazione di scansione o altrimenti, senza il previo permesso scritto dell'editore.

Clausola di esclusione della responsabilità

Tutto il materiale contenuto in questo libro è prevista per la didattica e a solo

scopo informativo. Nessuna responsabilità può essere preso in considerazione per eventuali risultati o risultati derivanti dall'uso di questo materiale.

Mentre ogni tentativo è stato fatto per fornire informazioni più accurate ed efficaci, l'autore non si assume alcuna responsabilità per la precisione o l'uso/uso improprio di queste informazioni.

Tabella dei Contenuti

Introduzione

Capitolo 1 - Passivo

comportamento aggressivo
spiegato

Chapter 2 - Passivo ha un
comportamento

aggressivo influenzato la tua
vita?

Capitolo 3 - CAUSE DEL
PASSIVO comportamento
aggressivo

Capitolo 4 - le insidie di essere
compiacenti con passivo
comportamento aggressivo

Capitolo 5 - Strategie per
trattare con un *Passive*
Aggressive persona

Capitolo 6 - Come
sopravvivere un rapporto
intimo con un *Passive*
Aggressive Partner

Capitolo 7 - Come trattare con
passivo comportamento
aggressivo in famiglia

Capitolo 8 - Trattamento,
supporto e risorse per passivo
comportamento aggressivo
Bonus - Meditazione: come
può aiutare a superare passivo
comportamento aggressivo

INTRODUZIONE

Non importa dove vivete, lingua parli, allineamento politico, ciò che la religione, se qualsiasi, si crede in... una cosa è per sicuro... ti avrebbe incontrato qualcuno con aggressione passiva ... e se non hai...forse che la persona è voi.

In questa guida illustreremo cosa passivo comportamento aggressivo è le sue origini, come questo disturbo interessa la vita delle persone e il modo

migliore per lottare contro di essa.

Questa guida è destinata a essere di uso per chi è attento a sviluppare una migliore comprensione della PAB, alla guida/assistenza che le persone interessate a scoprire i vari metodi per aiutare gli altri, anche a servire passive aggressive persone come uno strumento di auto-aiuto.

Molte persone non sanno che potrebbe avere un passive aggressive disordine; se continuano a mancanza di tale

conoscenza essi continueranno a vivere le loro vite come se fosse normale o addirittura accettabile per essere a vivere con questa dis-facilità.

Nessuno mai tenta di risolvere un problema che non sembra essere rotto, così un buon punto di partenza potrebbe essere quello di educare se stessi sulla passivo comportamento aggressivo e quindi di rivedere la tua vita fino ad ora per essere in grado di determinare se o non la riguarda la necessità di essere attivati.

Tuttavia, se le vostre preoccupazioni sono per qualcun altro si può usare questa guida per acquisire ulteriori informazioni e conoscenze che possono aiutare nella creazione di una strategia di supporto per gli altri.

Quando la gente a capire che cosa passivo comportamento aggressivo è che essi saranno in grado di determinare i migliori mezzi possibili per affrontare questo disturbo, nonché per fornire il supporto necessario per aiutare gli altri

a.

È importante ricordare che le altre persone innocenti continuano a soffrire accanto alla persona che è un passivo aggressivo. Cari/famiglia, gli amici e i colleghi tutti soffrono questo enorme onere, tutti realizzati considerevolmente peggiore se nessuno sa o capisce esattamente ciò che essi hanno a che fare con la.

La casa è spesso dove questo disturbo comincia, l'insorgenza di passivo

comportamento aggressivo può essere il risultato di varie esperienze traumatiche, ma l'ambiente domestico è spesso il primo posto per rintracciare l, allora le scuole e altri ambienti sociali, ma a casa è spesso in cui i genitori sono e se un genitore è stata sollevata in un abusivo, ostile o distruttivo home quindi le probabilità sono che hanno portato questi modelli di comportamento in età adulta, spesso risultanti nelle loro caratteristiche diventando il *comportamento appreso* dai propri figli, a meno che il ciclo passivo è

soddisfatta, compreso e poi rotto.

Solo allora una persona può sperare di giungere ad un reale e duraturo cambiamento come un vantaggio per tutti.

Gli psicologi non diagnosticare un passivo comportamento aggressivo più, in modo tale che le persone devono essere vigili a sufficienza per individuare segni anche nelle più sfuggente e convincente passive aggressive.

Questa guida vi informerà di ciò che a cercare in se stessi o gli altri per determinare se o non voi/altro è *solo sperimentando* alcune delle caratteristiche della rubrica personale o se è necessaria l'azione.

Ricordate sempre di consultare un medico troppo; mentre è grande per braccio voi stessi con la conoscenza è sempre una buona idea di ascoltare quello che un professionista medico ha da dire - è tutta la conoscenza alla fine

della giornata, in modo che non temono un viaggio al medico. Se non vi è alcun motivo di allarme e quindi avranno almeno ti danno la soddisfazione di rilievo e se non hanno per apportare le eventuali modifiche che saranno in grado di aiutarvi a nonché fornire consigli professionali o di trattamento a considerare la possibilità di provare, quindi è possibile decidere quale azione intraprendere dopo aver considerato tutte le opzioni disponibili. Sei pronto? Allora passiamo in

CAPITOLO 1 -

PASSIVO

COMPORTAMENTO

AGGRESSIVO

SPIEGATO

Passivo comportamento aggressivo ha diverse caratteristiche e livelli di dissimulare il modo in cui una persona con questo disturbo sente davvero in qualsiasi dato momento.

Questo tipo di comportamento è reattivo e viene identificato da non verbali di azioni aggressive o reazioni. Rabbia e frustrazione è imbottigliata fino al posto di essere discussa in maniera proattiva e la bocca di uscita è spesso negativi con un metodo indiretto di comunicare con

gli altri circa il modo in cui si può essere sentimento.

Non tutte passive aggressive di persone sono manifeste con tali azioni; altri tendono a mantenere un coperchio su come si sentono, nascondendo la rabbia fino a quando non inizia a ulteriore li annoia.

Di seguito sono riportate alcune indicazioni per guardare fuori per:

- Improvviso (violente esplosioni)

- Moodiness/sbalzi di umore
- L'ignoranza
- Rabbia
- Frustrazione
- Sottrarsi a contatto - verbali o fisici
- Broncio
- Improvvise e frequenti cambiamenti di atteggiamento
- Autocommiserazione
- La procrastinazione

Non è sempre facile da riconoscere quando si è in compagnia di un passivo aggressivo come la maggior parte di

queste persone spesso può visualizzare una tranquilla e amichevole swashbuckling, rendendo difficile per gli altri a conoscere o capire che cosa il passive aggressive è veramente pensare o sensazione in qualsiasi momento.

Una cosa importante da notare:

Non tutte le persone che possono riguardare i suddetti tratti/caratteristiche sono passive aggressive - tutti gli esseri umani hanno vissuto la maggior parte se non tutti i punti di cui sopra in qualche

fase della loro vita, così se stai cominciando a preoccuparsi di te e poi fare un passo indietro; questo non significa necessariamente che si dispone di questo disturbo.

Tuttavia, se si trova che si può identificare con il suddetto e che queste caratteristiche sono frequenti, allora si sarebbe saggio informare il vostro medico di queste ricorrenze di ASAP.

Molte relazioni soffrono a causa di passivo comportamento aggressivo. Le

persone che soffrono con il PAB sarà spesso frustrare fuori indirettamente a persone che sono per la maggior parte in contatto con ogni giorno; manipolare gli altri in una situazione in cui essi sono impotenti a comprendere o risolvere perché non sono veramente consapevoli di ciò che il vero problema è (quindi 'passive aggressive provocando la confusione), e questa aggiunta di frustrazione da parte dei beneficiari del passive aggressive persona aggiunge solo un già tesa situazione sconcertante.

Passivo comportamento aggressivo è diffusa in molte relazioni, nel mondo, che colpiscono i partner, genitori, figli e amici.

Il passivo sarà spesso cercano di quelle persone che sono sicuro che agirà secondo le loro richieste; deliberando in modi che quasi obbligare gli altri a cooperare con le loro richieste, sebbene la verità raramente è sempre chiaro, in particolare quando il passivo aggressive stessi rende disponibile; mancanza di comunicazione, mormorando, uno

formulato risposte, nessun contatto visivo, smashing fino proprietà in una dimostrazione di forza invece di comunicare il problema reale.

La critica è un altro metodo utilizzato per mascherare eventuali sensazioni di vulnerabilità che un passive aggressive potrebbe avere al fine di gettare qualcuno *off-profumo* in modo da nascondere le emozioni vere - una forma di psicologia inversa per gettare il dolore interno e la sofferenza su altri nello sforzo di ulteriore manipolazione.

Vi è difficoltà di ogni sorta di comportamento razionale da passive aggressive a causa della loro turbolenta attività emotiva che provoca la sfuriata con la disponibilità emotiva, auto-avversione e altri modelli distruttivi.

Ecco perché essi sentono il bisogno di off-load su un altro come la tensione che viene trattenuta all'interno diventa troppo da sopportare e quindi necessita di una bocca di uscita - che è spesso un'azione indiretta o atteggiamento.

Passivo comportamento aggressivo non è diagnosticabile da psicologi, e spesso diventa un'abitudine se non trattata in tempo sufficientemente breve, che può portare ad una persona che cade più in profondità nel foro della disperazione e della depressione, nonché imporre questo disturbo su altri benintenzionati folk.

Qualora si sospetti qualcuno della vostra famiglia o cerchi sociali di avere questa malattia ma non si desidera

andare giù il medico o il percorso professionale, quindi è sempre possibile la ricerca passivo comportamento aggressivo e il braccio voi stessi con sufficiente conoscenza almeno a tenersi informati e aggiornati. La conoscenza è potere e talvolta è appena sufficiente per iniziare a fare la differenza.

CHAPTER 2 -

PASSIVO HA UN

COMPORAMENTO

AGGRESSIVO INFLU

LA TUA VITA?

Voi credete che hanno sofferto in vita come un risultato di tipo passivo comportamento aggressivo?

Ci sono volte in cui è possibile correlare le caratteristiche della Pab?

Molte persone appena ottenere con la loro vita, ignari del fatto che essi sono passive aggressive, alcuni non hanno mai avuto la conoscenza per identificare i propri modelli di comportamento e come PAB è stato dominante nella loro

vita per così a lungo senza pause o alla fine.

Per il controllo o rid qualcosa richiede la conoscenza che esiste prima di qualsiasi reale le modifiche possono essere apportate. Un buon posto per iniziare sarebbe quello di rivedere la tua vita per quanto più indietro è possibile ricordare e iniziare a mettere in discussione i vostri modelli di comportamento verso gli altri e i motivi per comportarsi il modo in cui hai fatto.

Tutti abbiamo le caratteristiche che sono in effetti simili a PAB, ma che non etichettare qualsiasi persona che condivide alcune delle caratteristiche come un passive aggressive, ma invece una persona che mostra segni di costante di queste caratteristiche.

Pensi di avere e di continuare a comportarsi in un modo che potrebbe suggerire che avete PAB? In caso affermativo, quali aree della tua vita (e altri la vita delle persone) sono state danneggiate a seguito di tale

comportamento e per quanto tempo?

Le relazioni di solito sono i primi a soffrire per il gioco tra i denti di tale comportamento passivo. Se siete stati in una relazione intima per qualche tempo, si sarà in grado di identificare i tempi quando hai spinto lontano gli astanti con una covert/approccio indiretto, o forse le vostre relazioni hanno sofferto a causa di una incapacità di comunicare con onestà e apertura?

Ambiguità è spesso utilizzato come un

tipo di scudo ogniqualvolta un passive aggressive sceglie per mascherare i loro veri sentimenti; essi raramente mai parlare in modo diretto, tendente ad eludere le domande da modo di essere indiretta in loro la comunicazione con gli altri. È possibile correlare a questo tipo di comportamento?

È un atteggiamento determinato mediante i risultati ricercati dall'passive aggressive. Per esempio; un positivo o negativo nei confronti saranno utilizzati in risposta ad un amante, collega,

amico/membro della famiglia, ma anche se la risposta del passive aggressive è positivo, è probabile che per mascherare la loro vera pensieri o intenzioni. Analogamente, se la risposta è stata negativa quindi anche questo dovrebbe di solito essere indiretta nel tentativo di gettare il destinatario *profumo off*.

La procrastinazione può essere gli sforzi si potrebbe prendere per evitare che altre persone - per esempio; un passive aggressive si spegne

l'importante incontro di lavoro nel tentativo di punire il boss perché non è riuscito a tema che ha cercato dopo aumento di stipendio, e invece di affrontare il manager in un professionista e modo ragionevole, il PAB decide di piatto su una punizione indiretta che è il *taglio del naso per nonostante la faccia*, come una semplice discussione con il gestore potrebbe avere guadagnato l'aumento di salario, ma tale possibilità è ora obsoleto.

La vittima è un ruolo che molti passive

aggressive le persone agiscono fuori al fine di sottrarsi alla propria responsabilità. È molto più facile da adottare questo ruolo al posto di fronte a quello che sembra essere così difficile. Non ammettono mai i loro difetti, cercando sempre di gettare la colpa su altri folk innocente, facendo notare che esse sono effettivamente irreprensibile o addirittura perfetta in alcuni casi questo è un'altra forma di corazza per un passive aggressive.

Questo comportamento acquisito nasce

da una tenera età per la maggior parte delle persone con questo disturbo. Se ti senti il bisogno di fare alcuni cambiamenti nella vostra vita allora è meglio avviare torna all'inizio dove sarà più facile determinare la causa alla radice di questa condizione.

Hai bisogno di essere sicuri che vi sono non solo eccesso di reazione a ciò che pensi potrebbe essere passivo comportamento aggressivo.

Come affermato in precedenza, ogni

persona le esperienze alcune se non tutte le caratteristiche della PAB che non suggerire automaticamente che essi hanno un tale disturbo, ma invece si deve verificare la presenza di segni di coerenza che si riferisce al passivo comportamento aggressivo e per quanto tempo le cose sono state in questo modo. Spero che hai una comprensione migliore del alquanto complessa natura di aggressione passiva, nella prossima parte ci sarà guardando le cause di esso.

CAPITOLO 3 -

CAUSE DEL

PASSIVO

COMPORTAMENTO

AGGRESSIVO

Ci sono molti concetti di come passivo comportamento aggressivo inizia. Ci sono casi che iniziano nella casa dove vi è un'atmosfera disfunzionali per contendersi con, o i genitori che fuori mano punizioni severe per i bambini che mostrano la loro rabbia, o provare a parlare per se stessi mentre coinvolti nel dibattito - riscaldata o altrimenti.

La violenza che è vissuto a casa fin dalla più tenera età può anche attivare l'avvio di passivo comportamento

aggressivo. Se l'atmosfera a casa è volatile e la mancanza di una corretta comunicazione da genitore a figlio/bambini allora questo tipo di ambiente dirompente è un ingrediente della sofferenza.

I bambini sono naturalmente incline alla copia o adottando i loro genitori i modelli di comportamento, per meglio o peggio, diventano mentalmente ed emozionalmente condizionata da quello che sembra essere il corretto modo di comportarsi. Questo

comportamento diventa allora una seconda natura per il bambino e diventa un fattore di enorme nel loro percorso di crescita e sviluppo per molti anni a venire.

E dal momento che essi hanno stabilito diverse relazioni e amicizie, questi sarebbero stati gravemente tesoro se il comportamento non è stato affrontato dall'insorgenza, per non parlare dei potenziali opportunità di carriera nella società per quanto riguarda molto ricercato la carriera o un ruolo di primo

piano - che richiederebbe la professionalità e la corretta capacità di comunicazione per dire il meno; un passivo aggressivo sarebbe sicuramente lotta per far fronte a questi importanti settori della vita.

La paura è anche noto per essere un'altra causa di questo disordine; un PAB generalmente dovrebbe cercare di evitare di *far oscillare la barca* o disturbare qualcuno con le loro opinioni e credenze, richieste o avviare un argomento. Questo è spesso visto come

avente il rispetto per gli altri, o cercando di mantenere la pace, ma per tutto il tempo che le loro vere intenzioni non vengono espressi è causa di turbamento interiore e una montagna di reprimere i pensieri e i sentimenti che tutte inevitabilmente trovare la loro strada fuori all'aperto, se in verità o mascherata dietro la rabbia e violente esplosioni, indirectness o comportamento manipolativo tra cari e società.

Molti bambini sono state sollevate con

la convinzione che essi erano solo un altro onere, il mal di testa, un'altra bocca per mettere il cibo o un disturbo. Con questi insieme di credenze di un bambino trattate in questo modo poveri saranno spesso rifugio in un immaginario di shell o di detenzione per sentimenti di bassa autostima e *non ne vale la pena*, al punto di avere paura di voce anche il più semplice dei bisogni e desideri - ogni bambino la prerogativa.

I genitori o gli altri membri della famiglia, insegnanti e altri custode-tipo

figure sono destinate ad essere modelli di ruolo per i bambini, guida, protettivo, ispirando, amare, attento e coscienzioso, la lista potrebbe continuare all'infinito, ma l'idea generale è quella di fornire un supporto stabile e sicuro e ambiente educativo per i bambini a sperimentare la vita in modo sicuro, procedendo al responsabile, decente e adulti maturi.

L'atteggiamento passivo è uno di sicurezza; i bambini hanno bisogno di sentirsi al sicuro (anche gli adulti hanno la stessa necessità) e quando il ruolo

sono i modelli a cui guardare in alto
sono in mancanza di loro quindi dove
altro possono girare a ad eccezione di se
stessi quando non vi è nessun altro
intorno?

Essi adottano un carattere o una
maschera che li fa sentire come se essi
sono in grado di far fronte, ma la realtà è
che essi diventano più danneggiata
internamente con il tempo.

Ma necessità vive ancora dentro di noi
tutti, soprattutto per coloro che cercano

di nascondere la loro natura umana.

Passivo comportamento aggressivo deriva da uno squilibrio a casa o a scuola o attorno a qualsiasi traumatica esperienza che si è verificato fin dalla più tenera età.

Tutti farebbero bene ad essere come osservante come possibile riconoscere quando qualcuno sta visualizzando i segni della PAB, specialmente nei bambini, perché la consapevolezza è il primo passo verso la lotta contro questo inutile disturbo.

Lasciate che la conoscenza di essere la vostra guida.

CAPITOLO 4 - LE
INSIDIE DI ESSERE
COMPIACENTI CON
PASSIVO
COMPORTAMENTO

AGGRESSIVO

Molti passive aggressive le persone non sono consapevoli del fatto che essi hanno questo disturbo; pensare che è ordinario di vivere in un tale modo, ignari o addirittura ignorante di vivere una non equilibrata e uno stile di vita instabile. Che cosa è nudo all'occhio è vicino a impossibile affrontare - come si fa a lottare contro qualcosa che sei ignaro di?

Persone tariffa migliore in vita quando essi sono consapevoli delle loro circostanze, le opportunità disponibili, insidie e pericoli, lacci e l' **auto**.

Quando si diventa consapevoli di una cosa che poi diventa possibile modificare, in modo che il primo passo nel cambiare le circostanze/stile di vita come un passive aggressive è essere consapevoli di *come* essa influisce sulla vostra vita e altri che sono una parte della tua vita in qualche modo; partner, figli, genitori, fratelli o sorelle e gli altri

membri della famiglia o amici, colleghi, associa ecc.

Tutti coloro che si impegna con voi in un modo o nell'altro ogni giorno tende a soffrire con voi, soprattutto se non siete *-la-saggio* concernente il vostro passive aggressive disturbi del comportamento.

Essendo compiacenti con la vostra vita come è significa che siete soddisfatti di come sono le cose di ogni giorno, settimana, mese e anno che passa da,

sebbene altri potrebbero individuare qualcosa che sembra strano circa il vostro comportamento quando sei intorno a loro o in generale la società. Alcune persone si troveranno di fronte a voi in un non-giudicanti modo per semplicemente chiedere se ti senti bene, quando in realtà si potrebbe essere sentirsi semplicemente bene - o così si potrebbe pensare.

Questa è una delle insidie di essere compiacenti con PAB; troverete che altri possono irritarsi ogni volta si trovano

nella vostra azienda/presenza, o alcune persone potrebbero anche tentare di evitare di voi come un risultato della loro ricerca di difficoltà di comprensione di voi o il vostro personaggio.

Molte persone in tutto il mondo sarebbe piuttosto basta andare circa la loro vita con il minimo sforzo/sfide come è possibile, sperando per la vita semplice, evitano qualsiasi e tutti i tipi di confronto per mantenere il placido tipo di stile di vita che è così importante per

loro - e se li fa sentire al sicuro perché non? È la loro prerogativa di vivere la vita in questo modo ammortizzato.

Altre insidie potrebbe essere che si alienano i vostri cari in un modo che sconvolge la vita a casa. Questo è particolarmente sensibile se ci sono bambini coinvolti, per molte ragioni:

- I bambini possono imparare questo comportamento; essi cercare un modello di ruolo per gli adulti - specialmente dai loro genitori i quali

essi devono essere in grado di *guardare* e confidare pienamente.

- L'ambiente a casa spesso può diventare piuttosto ostile se questo passivo aggressivo non ha confini con il loro comportamento. Questo può trasformare i bambini di desidera eseguire e nascondere da persone non amano - se questa relazione avviene tra figlio e padre che potrebbe richiedere un lungo periodo di tempo prima che tutto è risolto poiché la passivo aggressivo

proverà a spostare la loro responsabilità e/o di incolpare gli altri per i loro timori.

- I bambini in alcuni casi inizierà a cercare altri/adulti esterni come madre adatti nelle figure.
- La maggior parte dei bambini si rifiutano di comunicare con un passivo aggressivo genitore.

Vi è il pericolo che un bambino che

viene sollevato in un tale ambiente instabile può riattivare il loro comportamento apprese a scuola che potrebbe avere un effetto contagioso su altri bambini così come con altri membri della famiglia; cugini e nipoti, passo fratelli/sorelle ecc.

Per modificare una cosa che prima di tutto è necessario sapere della sua esistenza e questa è la potenza che la conoscenza può portare. Siamo tutti creature di abitudine, e a causa di questo siamo sempre a un tiro di schioppo da

autocompiacersi.

CAPITOLO 5 -
STRATEGIE PER
TRATTARE CON
UN *PASSIVE*
AGGRESSIVE PERSONA]

Potrete incontrare ovunque tu vada, talvolta saprete quando sei in loro compagnia, e altre volte la verità di eludere. Ma per diventare arrabbiato con un passive aggressive sarà solo segnalare questioni, in che modo si possono trattare (effettivamente) con un passive aggressive singoli?

Se sei occupato in ufficio o occupato a casa, avrai ben tariffa se si evitano inutili conflitti o di confronto con un passive aggressive - anche se avete ogni

ragionevole causa per segnalare questioni, è nel vostro interesse a mantenere la calma e di rilascio le vostre richieste o domande in modo diretto ma modo rilassato.

In questo modo si svuotare il passive aggressive persona di loro combustibile-per-indirectness e verrà presto iniziare a rimuovere le loro ragioni per procrastinating o stallo le vostre richieste.

Questo è specialmente vero per il posto di lavoro uno scenario in cui un dipendente è di assicurare la loro

disponibilità a rispettare la scadenza o per completare un compito importante, ma nella loro mente sono segretamente la tracciatura di stallo è all'ultimo momento possibile quando il lavoro deve essere consegnato.

Si compongono di un sciocco scusa perché deep inside vorranno sapere che questo è il loro modo di punire, ma per mantenere le apparenze dovranno giacere attraverso i loro denti e cercherà di addossare la colpa e responsabilità.

Così frustrante come questo può essere, dovrai rimanere professionale e anche provare a simpatizzare con il singolo in questione; questo vi darà una maggiore opportunità di vedere attraverso la loro distruttiva dei modelli di comportamento e mostrerà loro che sono più resistenti alla loro manipolazione.

Si deve tuttavia essere sterni circa le vostre richieste ed essere immobili con i protocolli; sottolineando quali saranno i risultati per le prestazioni scadenti in e intorno al luogo di lavoro. Un passivo

aggressive tendono sempre a
prova quegli individui che sono più
riluttanti a mettere una lotta; essi
avranno come obiettivo le persone che
sono sempre cercando di piacere agli
altri perché sono più probabilità di
successo con i loro regimi di
manipolazione su persone che sono
meno propensi a mettere in discussione
le motivazioni di un passive aggressive.

A casa se hai a che fare con un partner
che è costantemente che domina
l'ambiente indoor con i loro modi

passivo poi dovrete chiedere open-
domande; "quali sono i motivi per i
quali il vostro umore avendo cambiato
nell'ultima ora?" invece di chiedere;
"qual è il problema?" Passive

Aggressive rapporti sono un po' più
difficile da evitare quando si stanno
accadendo in casa. Essi sono diversi per
le relazioni che avete con gli amici o
qualsiasi altra persona che non si vive
con.

La casa è un luogo privato; a differenza
di posto di lavoro o in un luogo

pubblico, la casa è il luogo in cui ci si è supposto per essere ammessi per rilassarsi ed essere noi stessi, così l'ambiente diventa un tipo di *campo di battaglia* quando le persone non sono ammessi per rilassarsi e godersi la loro bolla di privati che la *vita in casa* naturalmente dovrebbero fornire.

Mai affrontare i vostri passive aggressive partner con ulteriore aggressione del proprio - potrai vincere raramente. Ricorda che se stai "aggiunta al fuoco" quindi le fiamme di aggressione potrà solo aumentare. e

questo importo ad un livello che non può essere spenta finché il *furioso incendio* distrugge qualcosa.

Conversazioni con il vostro partner deve essere rilassato e diretto. Tutte le domande devono essere chiare e non smorzato in qualsiasi modo - si deve sempre mettere in chiaro le sue intenzioni per innalzare i vostri punti e perché.

La vita con un passive aggressive è circa il compromesso e anche il

sacrificio da parte vostra. Anche se questo sembra ingiusto (sì è veramente ingiusto) è una strategia che vale la pena di adottare se si stanno per cambiare le cose in meglio.

CAPITOLO 6 -

COME

SOPRAVVIVERE UN

RAPPORTO INTIMO

CON UN PASSIVE

AGGRESSIVE PARTNER

La tensione in qualsiasi rapporto è difficile da affrontare soprattutto se si hanno a che fare con un partner passivo aggressivo e la maggior parte delle persone sarebbe d'accordo sul fatto che questo tipo di rapporto è una ricetta per il disastro nel dipartimento di intimità, ma le cose non sono sempre

come essi potrebbero sembrare la mente non addestrato.

Ci sono modi di trattare con i drammi che minacciano un rapporto intimo, ma se davvero si desidera l'intimità per *sopravvivere alla tempesta* quindi avrai bisogno per adattarsi a un nuovo modo di pensare. Invece di impugnare il vostro partner, è possibile affinare la vostra abilità di ascolto fino a quando non si è in grado di sentire che cosa è sotto l'inganno e la indirectness.

In definitiva questo tipo di definizione di strategie migliorerà la vostra consapevolezza generale del vostro partner, consentendo di sapere che cosa i trigger sono per il loro comportamento.

I rapporti intimi sono sensibili a causa della loro natura e il livello di aspettativa di entrambi amanti che naturalmente aggiunge la deformazione in un rapporto disfunzionale che è nullo o privi di comunicazione. Gli amanti dovrebbe conoscere questo bene, come un intimo notte che si suppone essere

piena di romanticismo è solitamente comunicata dalla amare giovane *senza conversazione* - ma invece è sottile di azioni e di gesti che sono destinate a parlare di volumi con energia e *non* con discorsi.

Bene, lo stesso è vero quando si ha a che fare con la vostra partner passiva aggressiva; essere sottile invece di diventare turbolenti, ascoltare con le vostre emozioni e non solo con le orecchie, osservare senza fare una

scena, lo studio di ciò che avete appreso dal vostro partner e non provare a utilizzare ciò che avete appreso contro di loro, ma è invece possibile utilizzare le nuove conoscenze per aiutare il loro supporto.

Pratica di nuovi metodi per comunicare in modo efficace e sempre ricordarti di quanto amate il vostro partner - solo per ammorbidire i colpi emotivi che faranno indirettamente buttare il vostro modo di volta in volta. Non mostrano alcuna

paura e non torna giù, essere ferma ma leale.

Evitare tutti gli argomenti con chiara e a-i-punto comunicazione; mai borbottando il vostro punto attraverso, ma sempre chiaro e conciso, con molto il contatto visivo e un morbido del tono di voce, consentendo tempo sufficiente per una risposta dal vostro partner; non vi è alcun punto nel parlare su di loro come questo provocherà un aspro e risposta negativa.

Rendere note mentale dei tempi migliori per condividere i risultati con il vostro partner - non ci è senso nel tentativo di innestare la loro con le vostre osservazioni se si può percepire che si tratta di un cattivo tempo per tali discussioni. Si dovrebbe sapere che la maggior parte dei vostri partner "idiosincrasie e che i tempi sono migliori per avvicinarsi a loro per una conversazione significativa. Il più si condivide le vostre preoccupazioni in una scherzosa modo il

più sarete in grado di impegnarsi in un rapporto più sano che è aperto e leale.

Molte relazioni falliscono a causa di una scarsa comunicazione, pertanto è importante impostare questa come una priorità invece di discutere o sfidare il comportamento indiretta da un passive aggressive partner. Spiegate sempre te stesso con un po' di lanugine come è possibile. Se si desidera essere compreso dal vostro partner allora devi essere ascoltato dalla loro prima, e

questo significa **accettare i loro difetti.**

Sì questo è molto difficile da fare, ma senza accettazione non vi è alcun cambiamento - e non per il *miglior* comunque. Ricordate che non vi è sempre una causa per il motivo per cui una persona è un passivo aggressivo, avete bisogno di essere sufficientemente calmo da Passo voi stessi nel fare una differenza positiva per il vostro rapporto e sarà più facile se è possibile mantenere i vostri sforzi senza troppo

frustrati al punto di chiusura.

CAPITOLO 7 -
COME TRATTARE
CON PASSIVO
COMPORTAMENTO
AGGRESSIVO IN

FAMIGLIA

Le famiglie possono visualizzare le caratteristiche del passivo comportamento aggressivo di volta in volta, ma che cosa circa il membro della famiglia che è un passive aggressive? Se si fa parte di una *tenuta* o una *fitta* famiglia poi è difficile accontentare tutti in una sola volta. È necessario conoscere le origini della famiglia passivo gli stati e se o non sei a conoscenza del loro disturbo, se stai

andando a tentare di fare un cambiamento positivo per la loro vita.

Se il passivo aggressivo rispetto sia a conoscenza del loro disturbo potete provare a lavorare con loro per portare circa uno sforzo del team, che è un ottimo modo per iniziare a comunicare efficacemente in modi che dimostrano la vostra cura la natura e il vostro entusiasmo per aiutare loro attraverso la loro sfida.

Ricordate sempre di registrare la minima differenza di atteggiamento e di

comportamento con i passive aggressive e portarlo alla loro attenzione - soprattutto se si tratta di un cambiamento positivo che si è verificato, questa illumini. Un ottimo modo per mantenere la calma quando in loro compagnia sarebbe di mettersi nei loro panni, in quanto ciò consentirà di sviluppare empatia e vi aiutano a restare concentrati sul raggiungimento di un risultato positivo almeno quando si desidera continuare a un così impegnativo e difficile compito.

Per essere in grado di capire la loro mente-set richiederà una notevole quantità di pazienza e lungimiranza - entrambi i quali potranno facilmente essere ottenuto con sufficiente *seguire attraverso*. Le cose diventano un po' più di test quando non ci sono altri membri della famiglia che non condividono il tuo stesso livello di entusiasmo e perseguirà attivamente per sostenere o punire il passive aggressive rispetto.

Essi fanno ciò a causa di una mancanza di comprensione e per questo essi

devono essere aiutati a vedere il lato costruttivo delle vostre intenzioni di aiutare e sostenere il rispetto e il modo in cui il risultato finale è per tutti a vantaggio - assicurando loro che i tuoi metodi non sono collegati ad alcun tipo di favoritismo - ma invece sono indirizzati a un positivo e proficuo risultato per tutti. Vi è molto beneficio di ottenere gli altri, più aggressivo e meno tollerante ai membri della famiglia di vedere le vostre intenzioni per quello che realmente sono. Il loro accordo sarebbe la metà della difficoltà che

circonda la situazione su un intero, e come il vecchio cliché va; *"molte mani rendono il lavoro leggero"*.

Questo è vero, per dire il meno. Uno sforzo del team (specialmente dove cari sono coinvolti) la metà del peso che un individuo avrebbe dovuto portare da solo - pur con tutta la buona volontà, il compito sarebbe svuotamento ed esigente, ma più gestibile quando condiviso. Inoltre, un altro mente sarà vedere la situazione da un angolo diverso, e questo aiuta con la creatività

e la nuova immissione.

Famiglie conoscersi in modi che gli amici e i colleghi non; essi conoscono alcune home verità che gli altri non sanno, hanno più anni crescente con la famiglia di tendenze che amici e colleghi perdere e che di solito ci sono a volte quando non ci sia nessuno. La coerenza nelle famiglie spesso può essere più facile sviluppare naturalmente e sono meno tesa a causa del tipo di famiglia di ethos.

Molte famiglie hanno vissuto molto insieme e così il loro legame è spesso più forte di altre famiglie. Il passivo aggressivo rispetto lo troveranno più facile da manipolare alcuni altri parenti - ma come detto prima; uno sforzo del team che consiste di amore, pazienza e comprensione, spesso sostituiscono qualsiasi passività; eventualmente sostituendo l'abitudine di questo disturbo, portando la famiglia stretta, con rinnovata forza e determinazione che è guadagnato dal mantenimento di un diligente e atteggiamento positivo che è

sempre coerente e ottimista.

CAPITOLO 8 -
TRATTAMENTO,
SUPPORTO E
RISORSE PER
PASSIVO

COMPORTAMENTO

AGGRESSIVO

Non è facile o semplice percorso per liberare passive aggressive disturbo di personalità, anche se ci sono molte opzioni che un passive aggressive persona può provare, molti dei quali sono misure efficaci per coloro che sono disposti ad aiutare se stessi.

È molto importante capire che se un PAP non è disposto a riconoscere e accettare il fatto che essi hanno un disturbo del comportamento quindi non vi è alcun modo che cercheranno la guida in linea e supporto tecnico - per non parlare di trattamento.

La prima cosa che per i parenti/amici o colleghi a fare è di osservare il giorno per giorno il comportamento del passive aggressive persona per determinare se questa persona è una minaccia in qualsiasi modo, come questi tipi di casi

dovranno essere segnalati alle autorità immediatamente. Non tentare mai di contestare tale comportamento solo se la situazione è chiaramente diventando *fuori di mano*. Allo stesso modo, se un'altra persona sta minacciando la violenza verso il passivo aggressive a causa della loro frustrazione (che è una reazione comune da non-malati) quindi le autorità/polizia deve essere informata.

Molte persone parlare di trattamenti come neurotrasmettitori; acido gamma-

amminobutirrico, serotonina e dopamina, o Risperidone - che è utilizzata principalmente per il trattamento della schizofrenia. I gruppi di assistenza offerta terapia di conversazione per il rilascio e la condivisione di pensieri e idee, ma non molti parlano della sfida principale quando si cerca di aiutare un passive aggressive; la riluttanza ad accettare il fatto che essi hanno un disordine.

Per essere in grado di proporre servizi di consulenza o di psicoterapia

dell'individuo in questione devono essere disposti ad accettare che hanno bisogno di aiuto. Alcune passive aggressive persone credono che essi sono sottili e che non c'è niente di sbagliato con loro, mentre altri credono che possano far fronte proprio bene con il disordine senza la necessità di risorse esterne o supporto da professionisti.

Gli psicoterapeuti e molti consiglieri incoraggerà il passive aggressive per tracciare la loro vita quanto più indietro si può richiamare al fine di scoprire

la *causa principale* o la comparsa di questo disturbo del comportamento. Sciamani (spiritualità) fanno la stessa cosa ma su un livello più profondo; in cammino attraverso una trance Stato per un periodo di tempo in cui il problema è iniziato. Sembra che questo sia il modo più costruttivo per procedere con aiutando un volenteroso passive aggressive individuo che è chiaro su cosa deve essere fatto.

Altri metodi possono comportare esercizio per migliorare o costruire la

fiducia in sé stessi e ristabilire il giusto equilibrio, ulteriormente aumentare l'autostima. I tuoi livelli di energia avrà un impulso da questo e avrete qualcosa di nuovo per mettere a fuoco sul e sentirsi bene. Inoltre, cambiando l'atmosfera intorno al passive aggressive, sia al lavoro o a casa possono essere di un enorme beneficio.

L'ambiente può essere leggermente modificati per aiutare con il mood; creazione di più spazio per il singolo a sentirsi più a suo agio con i loro dintorni

mentre al lavoro o a scuola. In ambiente domestico si può strategicamente stick affermazioni positive sul frigo e riagganciare le fotografie che riflettono bene/felice volte con gli altri.

Questi piccoli sforzi andare un lungo cammino, come il comportamento passivo è legata all'educazione di un individuo, pertanto, attenzione dovrebbe essere rivolta al buon ricordo, specialmente se sono ricordi che tutta la famiglia può condividere insieme.

Un trattamento efficace, benché semplice nella sua natura, è quello di tenere un diario. Se siete un sofferente che ha riconosciuto di aver PAB, mantenendo frequenti note circa il minimo cambiamento nella mentalità e comportamenti si mantenere ben informato circa i motivi che causano gli episodi. Questi modelli possono essere presto risalire all'origine/root del disturbo, e questo è il momento in cui si sarà in grado di identificare chiaramente dove e come e perché tutto è iniziato. Armati di questa conoscenza si può

iniziare a formare nuove strategie di successo per la rimozione di questo pesante fardello dalla vostra vita. e abbiamo raggiunto la fine, mi auguro che hai apprezzato la nostra guida sulla rottura libera da aggressione passiva, auguro a tutti voi i migliori con esso e di fare riferimento a questo nuovo e spesso, si otterrà una migliore ogni volta.

***BONUS* -**

MEDITAZIONE:

COME PUÒ

AIUTARE A

SUPERARE PASSIVO

COMPORTAMENTO

AGGRESSIVO

La vita è di imparare dalle nostre esperienze, il raggiungimento di equilibrio e di raggiungere i nostri obiettivi con auto-fede e coraggio, messa a fuoco e la determinazione di solidi. Tuttavia, ci sono molte cose che possono gettare una persona fuori equilibrio nella vita e passivo

comportamento aggressivo è uno di loro.

La parte più complessa è per il sofferente di accettare il fatto che essi hanno un ruolo passivo aggressiva di disturbo di personalità, perché nessun aiuto sarà tollerata dai loro altrimenti, il che significa che essi sono bloccati con questo dis-facilità e rischiano di allontanare ancor più amorevole famiglia e amici, per non parlare della potenziale perdita di opportunità di carriera nella società, che faranno

slittare attraverso le loro dita a causa dell'intolleranza da parte di colleghi e/o bugne.

Se un passivo aggressivo è disposto a riconoscere che essi hanno un disturbo del comportamento poi il primo ostacolo alla progressione sarà fuori il modo e il viaggio diventerà più facile a contendersi con.

La meditazione può aiutare in molti modi:

- Guarire te stesso internamente, mentalmente e emotivamente.

- Eliminare il passato-tesa, un giorno alla volta.
- Ricostruire l'autostima.
- Ripristinare l'energia vitale.
- Sviluppare una maggiore attenzione e consapevolezza.
- Ottenere un buon modello di sonno.
- La crescita spirituale e sviluppo.
- Affinare la vostra mente sollevando i vostri livelli di percezione.
- Migliorare la vostra memoria.
- Rendere difficili circostanze più facili da accettare.

- Sollevare il vostro livello di coscienza e intuizione.
- Scopri le tecniche di respirazione come uscita per il rilascio di pent fino rabbia e frustrazione.

Questa antica pratica o *modo di vita* è apprezzato da molte persone in tutto il mondo, i suoi benefici non sono limitati alla lista precedente - ci sono una moltitudine di risultati vantaggiosi che sono ottenuti da una prassi costante che molte persone sono state godendo come aggiunta alla loro vita.

La meditazione porta chiarezza e luce di
Misty e aree scure della vita. Molte
persone meditare quotidianamente senza
sapere che sono impegnati in essa. Ogni
volta che si spegne dal pensiero che
stiamo meditando, o talvolta è più attivo
nella meditazione; camminare per la
strada e raggiungere la vostra
destinazione senza ricordare gli ultimi
minuti del vostro viaggio ma sapendo
che vi sono in grado di attraversare la
strada senza incidenti - *ma come?*

Quando vi trovate a vivere la vita come un passive aggressive si potrebbe essere ben consapevoli della vostra passività ma conosce il modo migliore di trattare con esso. Meditando si aprirà la tua mente ad un nuovo modo di comprendere che si presenterà con approfondimenti su di te/punti di forza/punti deboli che si sarebbero altrimenti ignari a. Un passive aggressive persona ha bisogno di chiarezza e di un senso di direzione al fine di individuare le aree su loro stessi che sono nel bisogno di cambiare.

È necessario disporre di tempo sufficiente da solo per sedersi e ancora circondano la vostra mente con il silenzio. Questo stato sarà passare le vostre frequenze vibrazionali (livelli di energia) per una efficienza ottimale, influenzare positivamente le endorfine ed altre sostanze chimiche attività cerebrale a un livello di stimolazione che migliora la concentrazione. In un primo momento, la meditazione può sembrare difficile ma il passivo aggressive che è in grado di mantenere i

loro sforzi saranno presto realizzare il potenziale che la meditazione espone per la diligente.

Passive Aggressive la gente ha bisogno di sentire un senso di valore (quale persona non?) e una volta che questa preziosa sensazione *prende posto* quindi diventa più facile commettere alla meditazione, fino al punto in cui la meditazione è molto apprezzato e anche caro. Lo sviluppo di una nuova mentalità è una cosa entusiasmante, vi è tutta una nuova parte per la personalità che

è rivelato; nuovi punti di forza e di nuove strategie e concetti di fresco per un emozionante e stimolante lifestyle sono illuminato come stelle nel fitto della notte. I timori sono soddisfatte e inteso, frustrazioni sono dato il permesso di lasciare e nuova energia è memorizzato per un nuovo episodio nel vostro cammino della vita.

Come Meditare

1. Sit gambe incrociate con le braccia tese e polsi in appoggio sulle

ginocchia o sdraiarsi in un luogo confortevole sulla schiena con le braccia i fianchi o sedersi sul bordo della maggior parte di una sedia e posizionare le mani (palme affacciate) davanti al petto (area cardiaca).

2. Assicurarsi che vi sia un numero sufficiente di silenzio (a volte ci sono rumori esterni che non possono essere filtrate come traffico vicini, ecc., ma *così è la vita* - Chiudere tutte le finestre e messa a fuoco).

3. Chiudere gli occhi o la messa a fuoco su un punto direttamente davanti al vostro sguardo (preferibilmente uno spazio vuoto sulla parete).
4. Focus sul tuo respiro; Guida il tuo respiro - non forzarlo - permettono di fare ciò che sa fare meglio di noi, Basta indirizzarlo verso il basso ventre e guardare/sento/senso il suo ritmo.

5. Filtrare tutti i pensieri con la tua espirazione aiuti per la concentrazione.
6. Come un mantra, ripetere queste due parole con ogni respiro; sul tuo dire inalazione (non a voce alta ma nella tua mente) "qui" - con la vostra espirazione dire "adesso." Questo contribuirà notevolmente a mantenere il vostro obiettivo dalla fuoriuscita di voi e farà del centro vi in questo momento.

7. Rilassatevi e dolcemente osservare l'esperienza.

Tenere questo esercizio per un paio di minuti sul vostro primo tentativo e aumentare un minuto ogni volta fino a quando non si può comodamente seduto ancora in silenzio per venti minuti. Non vi è alcuna quantità di meditazione che è troppo; è possibile meditare per tutto il tempo in cui si sente il contenuto con.

Coerente pratica vi farà raggiungere nuove vette, sarete in una posizione migliore per *giocare detective* con te stesso e scovare i misteri che sono state mantenendo è gravata da confusione e consentono di sciogliere i nodi di dubbi e perplessità che una volta mantenuta è legato e insoddisfatto della vita.

Puoi diventare il padrone del proprio destino se si dà questa pratica impegno; trattarlo come se si dovesse trattare vincente un biglietto della lotteria - pieno di importanza e valore. La

meditazione si presenterà con gli strumenti per avviare di nuovo nella vita; il vostro passivo comportamento aggressivo sarà messo a riposo per buona, con abbastanza coraggio da parte vostra e di un saldo spirito di conquistare le quote.

Passivo comportamento aggressivo non è la fine del mondo, anche se a volte ciò può *sembrare* di essere il caso. Avete bisogno di trascorrere un tempo sufficiente da solo nel proprio spazio privato senza interferenze da parte di

terzi che possono aggiungere la pressione e la confusione di un già tassare situazione. Quando sei da solo e nella meditazione si ha la possibilità di essere onesti con voi stessi in modi che si farebbe fatica ad essere con gli altri - si può solo essere onesti con altre persone una volta che hai mostrato onestà di te stesso.

Effettuare un avviamento con te stesso e consentire la meditazione di mostrarvi le origini della vostra educazione che potreste aver dimenticato circa - a causa

di pensieri repressi impilamento sulla parte superiore di ogni altro. Come per innumerevoli veli che sono state poste sopra gli occhi; *rimuovendo gli strati che si cieca* è un processo a lungo termine ma come tutti degni ventures - ne vale *davvero la pena*.

Lasciate che la meditazione essere in cima alla lista delle priorità e raccogliere i benefici che ha portato nella vita di molti individui entusiasta. Consentire la meditazione per aiutare voi e sarà diventato nuovo della mente e

della materia, rimuovere i muri di mattoni che si mette come una difesa dalla società. Si saranno accettate dagli altri quando *si può accettare se stessi*; una vita-lezione che potrai beneficiare per molti anni a venire.