

## CONVINZIONI RAZIONALI PER GESTIRE LA RABBIA

E' sicuramente preferibile essere trattati giustamente, gentilmente e con considerazione ma non esiste alcuna legge universale che dice che *deve* essere così.

Le persone che si comportano in modo ingiusto, scortese o scorretto, potrebbero meritare una punizione ma mai essere condannati come persone che meritano di essere dannate in eterno.

La rabbia non è mai d'aiuto nella lunga distanza; semplicemente è temporaneamente efficace.

La rabbia verso gli altri frequentemente mi impedisce di ottenere ciò che voglio.

E' sicuramente indesiderabile non riuscire ad ottenere ciò che voglio, ma raramente è terribile o intollerabile.

Posso affrontare con successo le persone ingiuste, anche se desidero fortemente che si comportino meglio.

Mi piacerebbe che gli altri mi trattassero con correttezza, ma non *deve* essere necessariamente così.

Non ho *assoluto bisogno* che gli altri si comportino bene, semplicemente lo preferisco.

Le persone si comportano in un certo modo semplicemente perché è così, punto!

Sono in grado di vivere ed essere felice, anche se non felicissimo, nonostante la significativa fallibilità degli altri.

*Posso* sopportare questa persona negativa ed ostile anche se sarebbe meglio che si comportasse meglio.