



## על הספר: נפלאות הכעס : מדריך מעשי לאיזון רגשי ולחיים רגועים

מחברים: מחבר/ת: שרון, משה

סימן מדף: שרו

מספר מיון: 158.1(2)

משפט אחריות: משה שרון ; [עורכת הספר: ענבל המאירי]

מדיה: ספרים

סוג: עיון

עמודים: 235 ע'

גובה: 22 ס"מ

מוציאים לאור: דברישיר מקום הוצאה: [ירושלים]

שנת הוצאה: 2019

מס. המרכז לספריות וספרות: 19-1843

שפה: עברית

סדרה: יהדות - מדריך מעשי

תאריך קטלוג: 07/05/2026

מילות מפתח: יהדות, כעס, פסיכולוגיית העצמי, רגשות, הלכה - רגשות, שליטה עצמית

### תקציר:

כמה פעמים אמרת לעצמך: "די להתעצבן! זה הורס את הבריאות?" כמה פעמים נפלת אל אותו כעס מתסכל, למרות כל התיאוריות שלמדת? האם ישנה דרך סדורה להגיע לשלווה ולאיזון רגשי? ב"נפלאות הכעס" משה שרון חושף בפנינו את שש התחנות שעבר במסעו האישי לאיזון הכעס, ומציע מגוון של כלים מעשיים בעזרתם הוא מסייע לאחרים להתמודד עם כעסם שלהם. בספר שזורים יחדיו חוכמה יהודית בת מאות ואלפי שנים, רעיונות מתחום הפסיכולוגיה, טכניקות מעולם ה־־ וניסיון עשיר מחדר הטיפולים. ביד בטוחה ובשפה קולחת שרון מוביל אתכם הקוראים אל פגישה משמעותית ומשנת־חיים עם הכעס, כדי שתוכלו גם אתם לחיות חיים שמחים ושלווים יותר.