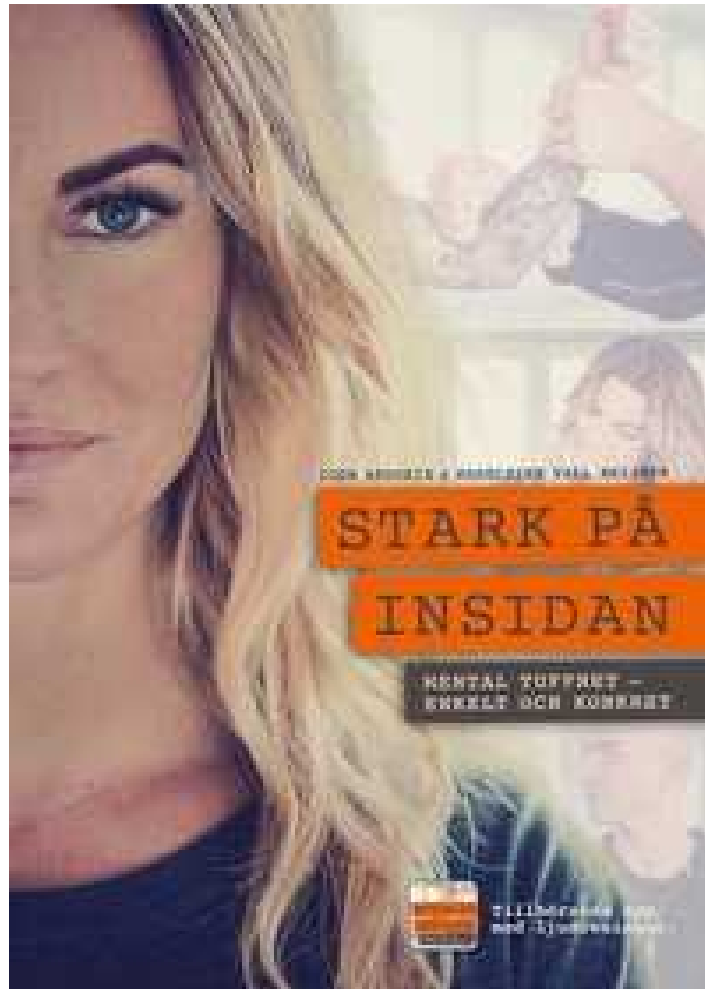


Tags: Stark på insidan : mental tuffhet - enkelt och konkret e-bok apple; Stark på insidan : mental tuffhet - enkelt och konkret epub books download; Stark på insidan : mental tuffhet - enkelt och konkret ladda ner pdf e-bok; Stark på insidan : mental tuffhet - enkelt och konkret bok pdf svenska; Stark på insidan : mental tuffhet - enkelt och konkret MOBI download; Stark på insidan : mental tuffhet - enkelt och konkret las online bok

---

## **Stark på insidan : mental tuffhet - enkelt och konkret PDF E-BOK**

**Igor Ardoris,Ola Schenström**



Författare: Igor Ardoris,Ola Schenström

ISBN-10: 9789186389673

Språk: Svenska

Filstorlek: 2725 KB

## BESKRIVNING

MENTAL TUFFHET - ENKELT OCH KONKRET "Kan han verkligen hjälpa mig" Det var min förs (och desperata) kontakt med Igor Ardoris och mental träning. Jag var då professionell fighter och tillhörde den absoluta eliten men...jag hade lite strul. Jag kunde varken hålla ordning på mina känslor eller mitt humör. Till en början trodde jag att det var så man var tuff, genom att bli vrålförbannad och "tappa det". Spotta, fräsa, svära och slåss. Men med tiden och ju större tävlingar jag deltog i blev det allt tydligare att det hämmade mig. Dessutom ville jag faktiskt inte vara varken okamratlig eller osportslig. Jag ville vara tuff. På riktigt. Tuff som i iskall och beräknande - en smart fighter. Inte ett arsle. Stark på insidan är en annorlunda bok om mental tuffhetsträning. Madeleine Vall Beijner är ett klassiskt exempel på en elitidrottare med enorm vilja, ambition och träningsdisciplin. Samtidigt är hon en ung kvinna med ADHD. Den här boken berättar om en träningsmodell som utvecklades under det tio år långa samarbetet med pedagogen och mentala tränaren Igor Ardoris. Konceptet är enkelt och konkret för att passa även personer med väldigt mycket energi och lite tålamod. Som läsare får du möjlighet att ta del av teorin och de praktiska övningarna som hjälpte Madde att utveckla mental tuffhet i ringen såväl som i livet. Igor Ardoris är mental tränare och pedagogisk konsult. De senaste tio åren har Igor bland annat utbildat elitidrottare, lärare, poliser, ambulanssjukvårdare och företagsledare att agera utifrån lugn och balans i pressade situationer. Madeleine Vall Beijner är en av Sveriges främsta thaiboxare genom tiderna, rankad top 3 i världen. Efter en skada 2015 slutade hon tävla och är idag personlig tränare, föreläsare och stuntskådespelare, senast i Hollywood-filmen Wonder Woman.

## **VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?**

### **Stark på insidan : mental tuffhet - enkelt och konkret - Igor Ardoris ...**

Stark på insidan: Android app (50+ downloads) → Övningar till boken. Övningar till boken "Stark på insidan" skriven av Igor Ardoris och Madeleine Vall Beijner.

### **Fabo hemkänsla nummer 2 2017 by FABO - Issuu**

Appen innehåller bl.a. ett flertal ljudövningar för att hjälpa dig med att bygga upp en mental tuffhet på ett enkelt och konkret ... Stark på insidan ...

### **Här är intervjun med Madeleine Vall Beijner! - Uthållig och stark**

Det är skillnad på att tåla/tvinga sig igenom någonting och faktiskt växa genom det och bli starkare ... Just nu sitter jag hemma och skriver på kapitlet ...

**STARK PÅ INSIDAN : MENTAL TUFFHET - ENKELT OCH KONKRET**

***LÄS MER***