

Att lära sig förlora PDF E-BOK

Igor Ardoris,Ola Schenström



Författare: Igor Ardoris,Ola Schenström

ISBN-10: 9789186389598

Språk: Svenska

Filstorlek: 1843 KB

BESKRIVNING

Att lära sig förlora VÄGAR TILL STYRKA I SVÅRA SITUATIONER Människans egentliga mentala styrka syns sällan i vardagslivet utan visar sig framför allt i stressande och besvärliga situationer. Då, när man som bäst behöver tillgång till sina optimala resurser, blockeras dessa av negativa stressreaktioner. Därför är det viktigt att bygga upp sin styrka innan vi drabbas av motgång. Att lära sig förlora handlar om att bygga upp sin kapacitet att fortsätta fungera under tunga, svåra och smärtsamma perioder i vårt liv, oavsett om dessa inträffar i vårt arbete, vår hälsa eller i våra relationer. Att lära sig förlora består av två delar. Den första delen innehåller teoretiska förklaringsmodeller, bakgrundsfilosofi och exempel ur livet varvat med övningar. Den andra delen är mer praktisk och innehåller konkreta metoder för självkontroll under press. Kombinationen av praktik och teori - att göra och uppleva - ger de bästa förutsättningarna för inläring. 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. En metod som Igor har utvecklat genom sin långa erfarenhet av japansk kampkonst och sin passion för mental träning och österländsk filosofi.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Flyktlinjer: Att förlora sig i lusten att lära

Gör en bra affär på Att lära sig förlora: vägar till styrka i svåra situationer (Häftad, 2016) Lägst pris just nu 171 kr bland 8 st butiker. Varje månad ...

när/kan barn lära sig att förlora? - familjeliv.se

Igår skulle vi spela memory barnen och jag (lagom aktivitet framför friidrottsvm). Tyckte det var en skapligt bra idé men.

Konsten att förlora - albertbonniersforlag.se

Att lära sig förlora VÄGAR TILL STYRKA I SVÅRA SITUATIONER Människans egentliga mentala styrka syns sällan i vardagslivet utan visar sig framför allt i ...

ATT LÄRA SIG FÖRLORA

LÄS MER