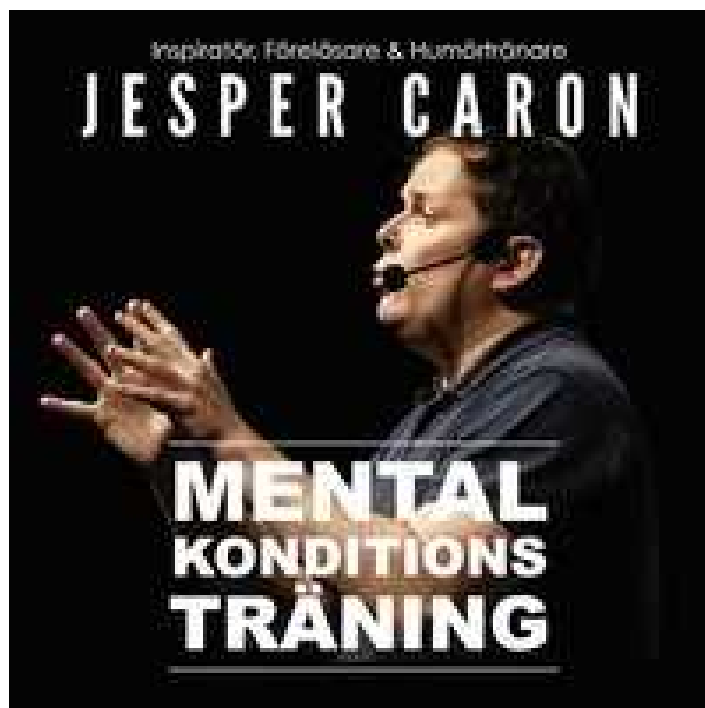


Mental konditionsträning PDF E-BOK

Jesper Caron



Författare: Jesper Caron
ISBN-10: 9789198210200
Språk: Svenska
Filstorlek: 1352 KB

BESKRIVNING

Enkelt och kraftfullt träningsprogram i humörträning för att förbättra förmågan att kunna leda och lyfta sig själv. Detta program innehåller strukturerade träningsprogram enligt beprövade tekniker och principer hämtade från mental träning, NLP och SMX. Inga förkunskaper krävs, det är bara att påbörja träningen och träna i den takt du finner passar allra bäst för just dig. Lycka till med träningen!

Träningsprogram 1: Fysiologisk avslappning
Träningsprogram 2: Mental avslappning
Träningsprogram 3: Självkänsla och personligt ledarskap
Träningsprogram 4: Målsättning och NLP
Träningsprogram 5: Självträning

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Träning - Fysiologlabbet

Pris: 179 kr. CD-bok, 2017. Finns i lager. Köp Mental konditionsträning av Jesper Caron på Bokus.com.

Mental konditionsträning | Jesper Caron

Här kan du leta dig fram bland en mängd olika konditionsövningar. Konditionsträning är en av de billigaste, enklaste och mest basala träningsformerna.

Sju anledningar till att träning förebygger stress | Aktiv Träning

Mental konditionsträning Att vara i god mental kondition är avgörande om man skall kunna prestera. Fick ett jättefint exempel på det igår när Tre Kronor...

LÄS MER