

Mental Eco-driving PDF E-BOK

Kristina Persson

MENTAL ECO-DRIVING



KRISTINA PERSSON

Författare: Kristina Persson

ISBN-10: 9789188857590

Språk: Svenska

Filstorlek: 4099 KB

BESKRIVNING

Handboken Mental Eco-driving får dig att se på stress ur ett nytt energiperspektiv - vår kraftkälla och inre motor. Likt en bil som gör en omkörning har man gasen i botten när man kör om för att sedan lägga på gasen. Med Mental Eco-driving lär du dig att varva upp när du ska prestera och varva ned när möjlighet ges. Detta ger dig möjlighet att öka ditt fokus och att hushålla med din energi för att nå dina mål. Här får du ta del av vardagliga exempel och lättillgängliga övningar för att väcka ditt intresse för att fungera och må bättre genom att träna mentalt, för ett hållbart liv. Kristina Persson är licensierad Mental Tränare och Stresscoach. Kristina har tagit fram boken Mental Eco-driving för att ge oss förståelse för hur vi kan använda vår energi på ett bättre sätt och minska vårt resursslöseri på grund av våra tankar.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

PPTX Mental Models of Eco-Driving

Follow these top 10 eco-driving tips to help ensure the car you're driving leaves low emissions and saves you money on fuel ... Managing mental health: ...

PDF CAN TECHNOLOGY SUPPORT ECO-DRIVING? Energy

Eco-driving campaigns have traditionally assumed that drivers lack the necessary knowledge and skills and that this is something that needs rectifying.

E-böcker / Ekonomi & marknadsföring

Köp billiga böcker om Stresshantering i Adlibris Bokhandel. För dig som älskar böcker!

LÄS MER