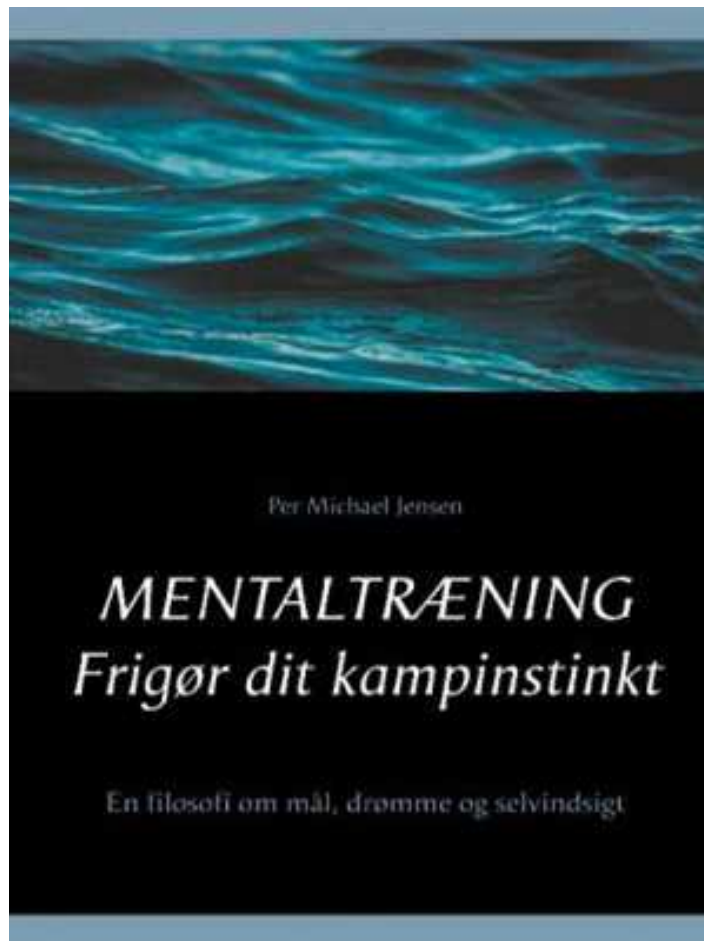


Søgeord: download Mentaltræning, Frigør dit kampinstinkt pdf bøg, Mentaltræning, Frigør dit kampinstinkt mobi, Mentaltræning, Frigør dit kampinstinkt epub online gratis, Mentaltræning, Frigør dit kampinstinkt torrent, Mentaltræning, Frigør dit kampinstinkt læses online, digitaliseret Mentaltræning, Frigør dit kampinstinkt pdf

Mentaltræning. Frigør dit kampinstinkt PDF

Per Michael Jensen



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



Forfatter: Per Michael Jensen

ISBN-10: 9788743000495

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 2248 KB

BESKRIVELSE

"MENTALTRÆNING Frigør Dit Kampinstinkt" er en livsfilosofisk og anderledes indføring i kunsten at træne sindet. Per Michael berører alle nødvendige aspekter for atleter med ambitiøse mål. Herunder det personlige fundament, mentaltræningsmetoder, brugbare trænings- og kampstrategier samt en indgående vejledning i meditationsteknik og afspænding. Bogen lægger stor vægt på forståelsen af sindets natur samt vigtigheden af restitution for at komme i flow, og at frigøre sit kampinstinkt. Per Michaels bog er rettet mod atleter inden for sportsverdenen, men kan læses af alle krigere med mål og drømme. Det være sig dig som vil vinde guld, starte en virksomhed, bygge en skole i Afrika eller lære at være taknemmelige for et glas vand og enostemad. Bogens omdrejningspunkt er dybest set livskvalitet, hvor alle kan lade sig inspirere af store atlethers evne til at skabe personlig værdi. I 2013 lå Per Michael i et telt på den irske kyst og rystede af angst. Han var på en solotur rundt om Irland i havkajak. Efter en indre kamp måtte han erkende sit sammenbrud og tog hjem uden at indfri sin drøm. Der skulle gå et år, før han genvandt den mentale balance. Derefter besluttede han at studere nøjere, hvad der karakteriserer succesfulde atleter. Derefter skrev han denne bog, som er krydret med hans egne filosofier om sindets natur og kunsten at leve. www.permichael.dk

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Mentaltræning frigør dit kampinstinkt (bog) af forfatteren Per Michael Jensen | Lydbøger |

Per Michael. 34 likes. Per Michael Jensen har specialiseret sig inden for coaching, mental træning og meditation.

Forfatter: Per Michael Jensen, Titel: Mentaltræning. Frigør dit kampinstinkt, Pris: 199,95 kr., Kategori: Bøger, Format: Paperback

MENTALTRÆNING. FRIGØR DIT KAMPINSTINKT

[Læs mere ...](#)