

Spillet mellem ørerne. PDF

Lisbeth Bender



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



Forfatter: Lisbeth Bender
ISBN-10: 9788793204126
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 2088 KB

BESKRIVELSE

Spillet mellem ørerne er bogen til dig, der vil opnå endnu bedre mental balance på golfbanen, større spilleglæde og lavere score. Golf-coachen Lisbeth Bender lægger vægt på den mentale træning, fordi det i sidste ende er den, der påvirker den fysiske tilstand. Man må blive nærværende og skabe positive følelser, som så smitter af på spillet. For som forfatteren siger: "Det gælder om at bruge den indvendige side af bolden, det er nemlig der, det sande drive ligger." Spillet mellem ørerne bidrager bl.a. til:

- At fokusere på det, du ønsker, i stedet for det, du vil undgå.
- At håndtere de mentale udfordringer, du kommer ud for på golfbanerne, der er konstrueret til at frustrere dig mest muligt.
- At komme væk fra frygten for at slå et mindre godt slag og øge mulighederne for at lande, hvor du ønsker.
- At slippe fokus på resultatet eller scoren for i stedet at være i nuet i hvert eneste slag.

I denne bog får du mentale værktøjer og metoder til at forbedre din mentale balance, bl.a. en udbytterig 5-trins-strategi til hvert eneste slag på runden. De mentale værktøjer kan du med stor fordel også bruge udenfor golfbanen, da det er den samme hjerne, du bruger, uanset om du befinder dig på golfbanen, i erhvervslivet eller i privatlivet. Om forfatteren: Lisbeth Bender er Executive Business Coach og Mental Golf Coach. Hun arbejder med forholdet mellem golfens verden og personlig og mental udvikling. Hendes speciale er at omsætte reaktionsmønstre og strategier til nye nyttige handlemuligheder i golfverdenen og i erhvervslivet.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Spillet mellem ørerne : golf - the drive is in your mind. Af Lisbeth Bender (2014) Detaljer om materialet

Spillet Mellem Ørerne bog: - Golf - the drive is in your mind Spillet mellem ørerne er bogen til dig, der vil opnå endnu bedre mental balance på g...

Forfatter: Lisbeth Bender, Titel: Spillet mellem ørerne. Golf - the drive is in your mind, Pris: 121,00 kr., Kategori: E-bøger, Format: ePub

SPILLET MELLEM ØRERNE.

[Læs mere ...](#)