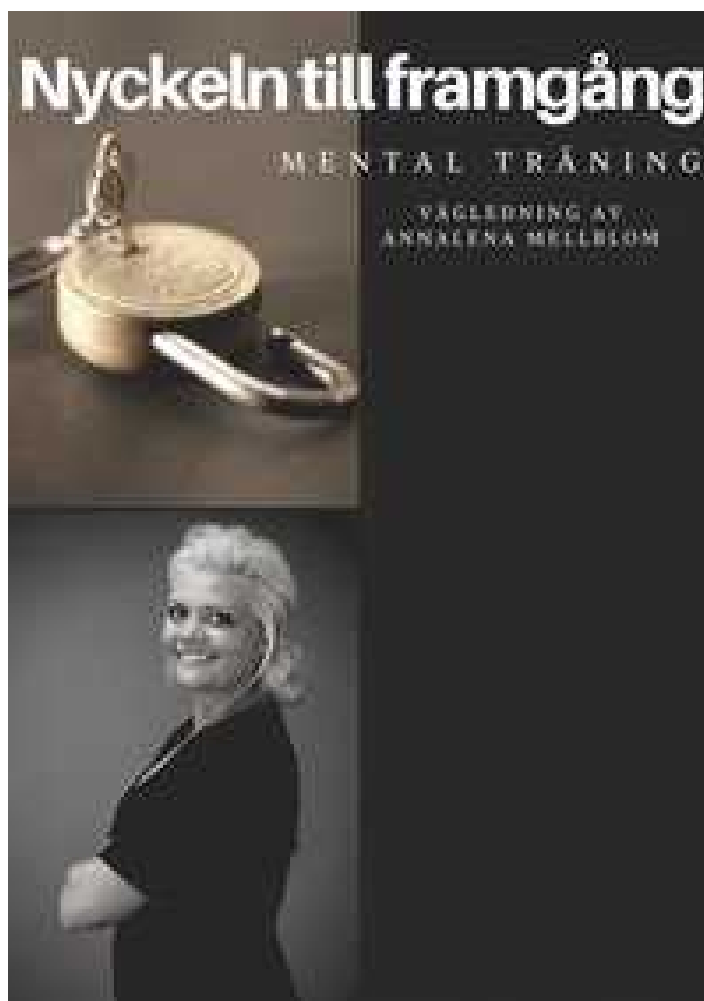


Tags: Mental träning - Nyckeln till framgång bok pdf svenska; Mental träning - Nyckeln till framgång MOBI download; Mental träning - Nyckeln till framgång epub books download; Mental träning - Nyckeln till framgång e-bok apple; Mental träning - Nyckeln till framgång ladda ner pdf e-bok; Mental träning - Nyckeln till framgång las online bok

---

## **Mental träning - Nyckeln till framgång PDF E-BOK**

**Annalena Mellblom**



Författare: Annalena Mellblom

ISBN-10: 9789187959325

Språk: Svenska

Filstorlek: 1483 KB

## BESKRIVNING

Nyckeln till framgång ligger i tron på dig själv - oavsett omständigheter. Nyckeln till framgång är att DU tror på din förmåga att göra det som du verkligen vill göra - din tro på att du KAN uppnå alla dina uppsatta mål. Genom denna vägleda mentala träning kommer du att kunna sätt upp målbilder genom din egna tankekraft, stärka dina mentala styrka, och börja agera i livet på ett sätt som hjälper dig att nå alla dina uppsatta mål. Annalena Mellblom är verksam som hypnoterapeut, rikedomscoach och arbetar dagligen med fysisk, mental och inre utveckling. Hon vägleder dig mästertligt genom denna mentala träning där du kommer kunna skapa tillit till din egna förmåga i alla områden i ditt liv. Längd: 20.06 min Inspelningen innehåller Alfavågor Avslappning Visualisering Kreativitet När man verkligen är avslappnad, lugnar hjärnans aktivitet ner sig från det snabba Beta-mönstret till de mjukare Alfa-vågorna. Ditt medvetande expanderar. Ny kreativ energi sätter igång att flöda. Rädslor försvinner. Du upplever en befriande känsla av frid och välmående. Inom biofeedback är Alfa-träning den mest rekommenderade behandlingen mot stress. Alfa-tillståndet hjälper dig att komma åt din kreativitet och är utmärkt för att lösa problem, komma på nya ideer och ett bra tillstånd för kreativ visualisering. I Alfa-tillstånd når du djupt ner i avslappning, vilket är mycket betydelsefullt för din hälsa och ditt välbefinnande. Alfa-vågor finns inom intervallet 7-12 Hz. Detta är alltså djup avslappning, men inte riktigt meditation. Alfa är så att säga porten till djupare medvetande-tillstånd. Mental träning är en metod för att må bra skapa inre mentala bilder som hjälper dig att prestera bättre. Under årtionden har tusentals vetenskapliga studier visat att regelbunden långsiktig och systematisk mental träning bland annat kan leda till: Förbättrad fysisk och psykisk hälsa-Minskad stress och bättre sömn-Jämnare blodtryck och vilopuls-Ökad självkänsla och ett bättre självförtroende-Ökat självförverkligande och förbättrad självkännedom-Ökad koncentrationsförmåga och ett bättre fokus-Mer positiv attityd och inställning till livet och tillvaron-Du blir bättre på att styra dina tankar och få ökad kontroll-Du blir och känner dig lugnare, säkrare och mer trygg-Ökad arbetsförmåga och förbättrade studieprestationer-Förbättrade sociala relationer-Ökade förutsättningar att uppnå sina livsmål Ytterligare några vägledning av Annalena Mellblom Självhypnos, Mental träning, utbildningar, E-bok, Bok-Skapa det ultimata finansiella överflödet i ditt liv ISBN: 9789187959301-Skapa finansiellt överflöd genom vägledad självhypnos ISBN: 9789187959318-Attrahera rikedom genom självhypnos ISBN: 9789197843102-Vägledad tidigare liv terapi ISBN: 9789187959165-Utveckla din medialitet - Grunden och tilliten - vägledad utbildning ISBN: 9789187959189-Viktkontroll med självhypnos ISBN: 9789187959172-Rök- och snusfri med självhypnos ISBN: 9789187959226-Vägledad healing : för fysisk, psykisk och mental balans i din kropp, ditt liv ISBN: 9789187959264 Vägledad Mental träning: Tillbaka till NUTID och skapa din framtid NU ISBN: 9789187959295 Skönt självförtroende i skolan - Själv...

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Prestationsförmåga | Mental styrka är nyckeln till framgång**

Mental träning används för att uppnå personliga resultat genom att du arbetar med mentala ... utan redan uppleva allt som en sanning är nyckeln till din framgång.

### **Mental träning - Nyckeln till framgång - Äänikirja - Annalena Mellblom ...**

Artiklar från experter om Mental träning. ... by IMD 3 nycklar för framgång med företaget by Patrik ... färdigheter som bidrar till framgång.

### **Hur du blir motiverad och driven - 7 snabba tips - Min PT Online**

Gratis ljudbok:Mental träning - Nyckeln till framgång GratisLjudbok.nu Hem Testa BookBeat.se Gratis Mental träning - Nyckeln till framgång postat av Erik ...

**MENTAL TRÄNING - NYCKELN TILL FRAMGÅNG**

***LÄS MER***