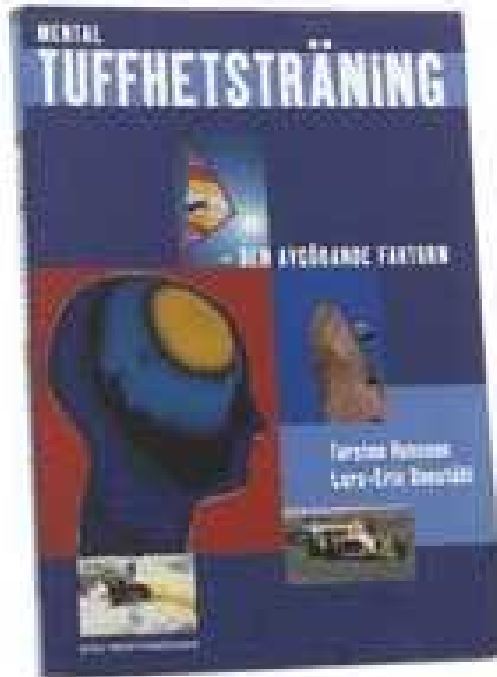


Tags: Mental Tuffhetsträning : den avgörande faktorn las online bok; Mental Tuffhetsträning : den avgörande faktorn bok pdf svenska; Mental Tuffhetsträning : den avgörande faktorn epub books download; Mental Tuffhetsträning : den avgörande faktorn ladda ner pdf e-bok; Mental Tuffhetsträning : den avgörande faktorn e-bok apple; Mental Tuffhetsträning : den avgörande faktorn MOBI download

---

## **Mental Tuffhetsträning : den avgörande faktorn PDF E-BOK**

**Lars-Eric Uneståhl**



Författare: Lars-Eric Uneståhl

ISBN-10: 9789186389628

Språk: Svenska

Filstorlek: 3777 KB

## BESKRIVNING

Behovet av mental styrka och mental tuffhet har ökat markant de senaste åren, både inom och utanför idrotten. Utanför idrotten har de ökade sjuktalen lett till att samhället skriker efter metoder som kan öka människors motståndskraft mot påfrestningar av olika slag. Inom idrotten har många väntat på metoder som kan utveckla trygga, fokuserade och balanserade idrottare. Nu finns dessa metoder! Detta är en bok för dig som: \* är idrottsaktiv och vill lära dig hantera tuffa situationer \* är tränare och vill ge dina adepter bättre möjligheter att klara mentala påfrestningar \* vill ta del av nya metoder inom idrottspsykologi \* möter mentalt tuffa situationer i livet \* vill bli starkare på det mentala planet

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **LIBRIS - Mental tuffhetsträning**

Mental tuffhetsträning - den avgörande faktorn (CD) Mental tuffhetsträning - den avgörande faktorn (CD) 295 SEK. Läs mer.

### **Mental tuffhetsträning : den avgörande faktorn - Lars-Eric Uneståhl ...**

Uppdaterad personuppgiftspolicy och användning av kakor. Nytt regelverk för behandling av personuppgifter (GDPR) träder i kraft 25 maj 2018. Vi har därför gått ...

### **Livsfärdighetsträning för barn & ungdom av Lars-Eric Uneståhl ...**

Tio program som lär ut den mentala träningen och där man får möjl ... Mental tuffhetsträning : den avgörande faktorn av Lars-Eric Uneståhl.

**Mental Tuffhetsträning : den avgörande faktorn**

***LÄS MER***