

Konsten att fokusera : 10,9 PDF E-BOK

Christina Bengtsson



Författare: Christina Bengtsson

ISBN-10: 9789187419904

Språk: Svenska

Filstorlek: 4565 KB

BESKRIVNING

Hur finner man det underbara läget av fokus och närvaro? Vad kan vi uppnå om vi är mer fokuserade - på jobbet, i våra relationer och i våra egna tankar? Att vara fokuserad är inte svårt, det är tvärtom en njutning. Vad som däremot är svårt är att bli koncentrerad. Konsten att gå från ofokuserad till fokuserad är vad denna bok vägleder oss i. Fokus är också så mycket mer än prestation. I ett längre perspektiv är fokus att bland livets alla möjligheter och distraktioner våga välja och hålla fast vid sitt val. Att i strävan efter mer också se värdet i det vi har. Ett liv i fokus handlar inte om att prestera bättre - det handlar om att vara precis så bra som vi redan är.*Christina Bengtsson är före detta världsmästare i skytte, föreläsare och officer i Försvarmakten.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

"KONSTEN ATT FOKUSERA; 10,9" - Marknadsbiblioteket

Christina Bengtsson är före detta skytt på elitnivå. Här berättar hon om målbilder, koncentration och om konsten att gå från ofokuserad till fokuserad.

Gör misstag och bli mer fokuserad | SvD

Hyllade "Konsten att fokusera - 10,9" nu till julklappspris, endast 129 kr, hos Adlibris!...

UR Samtiden - Hjärndagen 2015: Konsten att fokusera

konsten att fokusera has 9 ratings and 1 review. Henrik said: Inre kärna; fokus mer på den än på yttre ting
Neutral tanke ersätter allt annat; tänk ...

Konsten att fokusera : 10,9

LÄS MER