

Huvudrätt : mental träning för alla PDF E-BOK

Lars-Eric Uneståhl



Författare: Lars-Eric Uneståhl

ISBN-10: 9789187391958

Språk: Svenska

Filstorlek: 3726 KB

BESKRIVNING

ALLA HAR NYTTA AV DE VERKTYG för mental träning som mångaelitidrottare använt sig av decennier. Den här enkla, mentala kokboken är sprungen ur erfarenhet och forskning. Här finns recept på lättsmälta portioner. Gott om plats för noteringar, frågor och svar. Praktiska övningar. Må bra! Utveckla dig själv, din organisation. Nystarta eller fortsatt med mental träning. I nuet. För framtiden. LARS-ERIC UNESTÅHL har jobbat med mental träning i närmare femtio år och har utbildat tiotusentals människor i personlig utveckling. Hans lugna röst är välkänd för de flesta som tränat avslappning. Han är fil. dr i psykologi, rektor för Skandinaviska Ledarhögskolan, forskare och föreläsare. Världsmästaren JOHAN OLSSON spårar med handskrivna kommentarer i marginalen, direkt ur Johan Olssonhjärnan. Är inte den omänskliga? Kanske lite, men även Johan ställs inför ekvationen karriär och privatliv. Familjeliv. STIG WIKLUND coachar med glädje och systematik människor inom idrott, politik, näringsliv och andra organisationer. Han bjuder på mentala coachövningar för vardag och topprestation. Och inte minst ett och annat stänk champagne.... mental träning bäddade för de heroiska insatser som gav EM-guld. Svenska Dagbladet om Lars-Eric Uneståhl efter U21-landslagets guld sommaren 2015

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Hämta Mental träning för seniorer [pdf] Lars-Eric Uneståhl

Huvudrätt: mental träning för alla (Inbunden, 2015) Huvudrätt: mental träning för alla (Inbunden, 2015) Uneståhl, Lars-Eric, Inbunden, Svenska, 2015-09. 8 butiker.

Huvudrätt : mental träning för alla - Lars-Eric ... - Adlibris Bokhandel

A Book Review in Swedish Based on the Work of Mental Training Expert Lars-Eric Uneståhl, Ph.D. The following text is a review in Swedish about the book "Huvudrätt ...

Uneståhl Lars-Eric - Huvudrätt - Mental Träning För Alla ... - ginza.se

Huvudrätt : mental träning för alla: Amazon.es: Lars-Eric Uneståhl, Stig Wiklund, Johan Olsson, Sara Olsson, Anna Olsson: Libros en idiomas extranjeros

Huvudrätt : mental träning för alla

LÄS MER