

Tags: Ett bra liv är inte bekvämt : en bok om mental styrketräning - för dig som vill prestera på topp, tåla stress, njuta av livet och ha en god hälsa epub books download; Ett bra liv är inte bekvämt : en bok om mental styrketräning - för dig som vill prestera på topp, tåla stress, njuta av livet och ha en god hälsa ladda ner pdf e-bok; Ett bra liv är inte bekvämt : en bok om mental styrketräning - för dig som vill prestera på topp, tåla stress, njuta av livet och ha en god hälsa bok pdf svenska; Ett bra liv är inte bekvämt : en bok om mental styrketräning - för dig som vill prestera på topp, tåla stress, njuta av livet och ha en god hälsa MOBI download; Ett bra liv är inte bekvämt : en bok om mental styrketräning - för dig som vill prestera på topp, tåla stress, njuta av livet och ha en god hälsa e-bok apple; Ett bra liv är inte bekvämt : en bok om mental styrketräning - för dig som vill prestera på topp, tåla stress, njuta av livet och ha en god hälsa las online bok

---

## **Ett bra liv är inte bekvämt : en bok om mental styrketräning - för dig som vill prestera på topp, tåla stress, njuta av livet och ha en god hälsa PDF E-BOK**

**Clas Malmström**



Författare: Clas Malmström  
ISBN-10: 9789185421312  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 4608 KB

## BESKRIVNING

För dig som vill prestera på topp, tåla stress, njuta av livet och ha en god hälsa. Ett bra liv hög livskvalitet, god hälsa, glädjefylld vardag, ork att engagera sig i meningsfulla och väsentliga saker, samhörighet med människor man verkligen bryr sig om är inget man får till skänks utan måste göra sig förtjänt av och kämpa för. Därför är mental styrka av central betydelse i hälsovård och rehabilitering. Det går visst att köra hårt med sig själv, må bra under tiden och hålla i längden bara man vet hur. Positiv stress har lika starka kopplingar till god hälsa som negativ stress har till ohälsa. Den här boken klargör detta både teoretiskt och praktiskt. Boken vänder sig till människor med pretentioner på livet vad gäller både prestationer och välbefinnande, de som vill lära sig att bättre förstå sina egna mentala styrkor och svagheter och hur det går till att göra sitt bästa utan att duka under för stressen. Efter en teoretisk genomgång i de inledande kapitlen är boken fylld av exempel på hur man använder sig av de verktyg som är grunden för mental styrketräning. Läsaren guidas till ett personligt anpassat urval av praktiska tillämpningar och övningar för att förstärka sin stresstålighet, återhämtningskvalitet, prestationsförmåga, energitillgång och välbefinnande. Det här är en bok som man med lätthet sträckläser en gång och sedan ofta konsulterar under lång tid av intensiv personlig utveckling. Författaren Clas Malmström är läkare, specialiserad inom psykofysiologisk beteendemedicin och rehabilitering, uppmärksammas för sitt arbete med metodutveckling inom mental friskvård och psykiatrisk rehabilitering. Han är en flitigt anlita rådgivare åt företagsledningar i flera länder i frågor som rör personalvård samt psykosocial och organisatorisk arbetsmiljö. Under senare år har Clas också uppmärksammas för sina inspirerande och lärorika föreläsningar.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Ett bra liv är inte bekvämt : en bok om mental styrketräning - för dig ...**

Vi tog en tur med bilen till grannstaden Motala för veckans matinköp och även ett ... En kväll i början av mars blir det föreläsning av Linnéa Claesson om ...

### **Lära För Livet - Sveriges bästa priser och sortiment**

... Mental Handbok - för dig som vill prestera på topp, tåla stress och njuta av livet, ... Ett bra liv är inte bekvämt Om vikten av att anta utmaningar, ...

### **Uggla ulf - nya perspektiv 1 - en cd i mental träning med nlp verktyg ...**

Om mig. Johanna Persson

**ETT BRA LIV ÄR INTE BEKVÄMT : EN BOK OM MENTAL STYRKETRÄNING - FÖR DIG  
SOM VILL PRESTERA PÅ TOPP, TÅLA STRESS, NJUTA AV LIVET OCH HA EN GOD  
HÄLSA**

***LÄS MER***