

Tags: Självbilds- och Målbildsträning bok pdf svenska; Självbilds- och Målbildsträning epub books download; Självbilds- och Målbildsträning e-bok apple; Självbilds- och Målbildsträning ladda ner pdf e-bok; Självbilds- och Målbildsträning MOBI download; Självbilds- och Målbildsträning las online bok

---

## **Självbilds- och Målbildsträning PDF E-BOK**

**Lars-Eric Uneståhl**



Författare: Lars-Eric Uneståhl

ISBN-10: 9789186389215

Språk: Svenska

Filstorlek: 2314 KB

## BESKRIVNING

Ett sex veckors träningsprogram där du får träna de första av de s.k "SMAK"-faktorerna (Självbild, Målbild, Attityd, Känsla). Självbilden påverkar våra tankar, reaktioner, prestationer och handlingar. En bra självbild stimulerar och sporrar, medan en dålig hämmar och blockerar de egne resurserna. Det är varje människas ansvar att först bestämma hur självbilden ska se ut och sedan bygga upp den med självbildsträning. En förbättrad självbild påverkar både utfallet, tolkningen och målbilderna och startar därför en spiral i positiv riktning som blir självgående. Djärva och attraktiva målbilder som programmeras in i det mentala rummet ger energi, inspiration och engagemang samtidigt som de styr både medvetna och omedvetna processer. Boken innehåller följande program: 1. Självförtroendeträning 2. Jagstyrketräning 3. Målprogrammering 4. Ideomotorisk träning 5. Målbildsstyrning Denna ljudbok är intalad och utarbetad av Lars-Eric Uneståhl.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Det blir som du tänker - mental styrka och målbildsträning**

Ett sex veckors träningsprogram där du får träna de första av de s.k 'SMAK' faktorerna (Självbild, Målbild, Attityd, Känsla). Självbilden påverkar våra tan

### **Boktipset - Självbilda- och målbildsträning**

Svensk mediedatabas (SMDb) - Självbilda- och målbildsträning : ett sex veckors träningsprogram för självbildsträning och målbildsträning

### **Lars-Eric Uneståhl - Självbilda- och Målbildsträning on Spotify**

Listen to Lars-Eric Uneståhl - Självbilda- och Målbildsträning now. Listen to Lars-Eric Uneståhl - Självbilda- och Målbildsträning in full in the Spotify app

***LÄS MER***