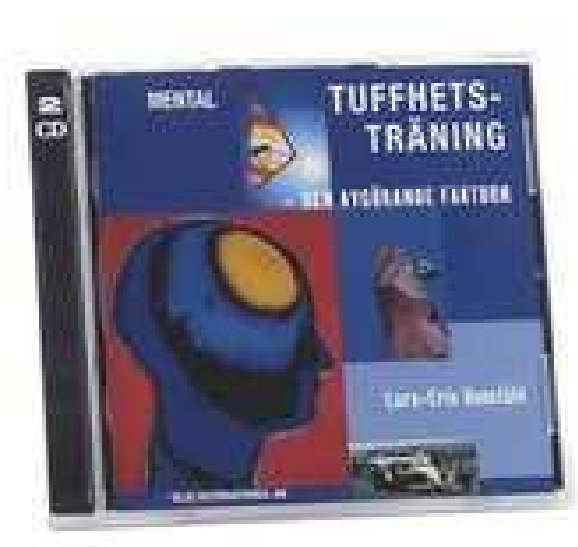


Mental Tuffhetsträning PDF E-BOK

Lars-Eric Uneståhl



Författare: Lars-Eric Uneståhl

ISBN-10: 9789186389345

Språk: Svenska

Filstorlek: 3566 KB

BESKRIVNING

Både fysisk och mental kompetens fordrar en systematisk och långsiktig träning där inläringen automatiseras och blir en naturlig del av kroppens och sinnets sätt att fungera. Det är först efter en längre tids fysisk och mental tuffhetsträning som man på ett självklart sätt kan skapa och bibehålla koncentrationen och flytet oavsett vilka störningar man utsätts för. Denna "integrerade mentala tuffhetsträning" har samlats på en ljudbok. Denna ljudbok innehåller följande program: 1. Den tuffa kroppen 2. Den tuffa baskänslan 3. Den tuffa självbilden 4. De tuffa målbilderna 5. Den tuffa disciplinen 6. Den tuffa attityden 7. Den tuffa koncentrationen Denna ljudbok är intalad och utarbetad av Lars-Eric Uneståhl.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Mental Tuffhetsträning - Lars-Eric Uneståhl - ljudbok (9789186389345 ...

Köp Mental Tuffhetsträning. Både fysisk och mental kompetens fordrar en systematisk och långsiktig träning där inläringen automatiseras och blir en naturlig ...

mental tuffhetsträning - En blogg om idrottspsykologi

Pris: 239 kr. Ljudbok, 2014. Laddas ned direkt. Köp Mental Tuffhetsträning av Lars-Eric Uneståhl på Bokus.com.

Idrott-och ledarskapspodden - Mental Tuffhetsträning - Igor Ardoris ...

Pris: 238 kr. Ljudbok, 2014. Laddas ned direkt. Köp boken Mental Tuffhetsträning av Lars-Eric Uneståhl (ISBN 9789186389345) hos Adlibris. Fri frakt. Alltid bra ...

LÄS MER