

Tags: Det blir alltid som man tänkt sig: Handbok i mental styrketräning MOBI download; Det blir alltid som man tänkt sig: Handbok i mental styrketräning ladda ner pdf e-bok; Det blir alltid som man tänkt sig: Handbok i mental styrketräning las online bok; Det blir alltid som man tänkt sig: Handbok i mental styrketräning epub books download; Det blir alltid som man tänkt sig: Handbok i mental styrketräning bok pdf svenska; Det blir alltid som man tänkt sig: Handbok i mental styrketräning e-bok apple

Det blir alltid som man tänkt sig: Handbok i mental styrketräning PDF E-BOK

Olof Röhlander



Författare: Olof Röhlander

ISBN-10: 9789143508109

Språk: Svenska

Filstorlek: 2108 KB

BESKRIVNING

Vad hade höjdhopparen Patrik Sjöberg gemensamt med Rosa Park, som vågade sätta sig på fel bänksäte? Vad förenar OS-medaljören Charlotte Kalla och Sarah Wagnert som berättade om missförhållandena på ett vårdhem? En sak är i alla fall säkert: de hade mental styrka. Mental styrka, precis som fysisk styrka, är något man kan öva upp. Mental styrketräning innebär att stärka sina mentala muskler, att bli en spelare, inte bara en spelpjäs, på livets spelplan. Mental styrka är att kunna kontrollera sitt inre sinnestillstånd, oavsett yttre omständigheter. Du behöver mental styrka när du står inför stora förändringar i livet, men det är också en tillgång i vardagliga situationer som när barnen bråkar i kassakön eller du ska på jobbintervju. Mentalt starka personer har förmågan att vända det negativa till något positivt och i stället hitta alternativa vägar och lösningar och de ser ovälkomna situationer som en möjlighet till personlig utveckling. Olof Röhlander lär dig hur du blir bäst när det gäller. Du får tekniker för att öka din koncentrationsförmåga under tentan, tro mer på dig själv i arbetssituationer och öka din motivation att ta tag i disken hemma. Du får inspiration att sätta upp nya mål och övervinna svårigheter, du lär dig metoder för att våga ta emot beröm och skaka av dig kritik. Tuffa utmaningar blir inte längre något att undvika utan ett sätt att växa som människa. Omslagsformgivare: Pär Wickholm

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Det blir alltid som man tänkt sig : handbok i mental styrketräning ...

Uppgifter utan källhänvisning kan ifrågasättas och tas bort utan att det ... alltid som man tänkt sig: handbok i mental ... Bli en vinnarskalle: handbok i mental ...

Det blir alltid som man tänkt sig : handbok i mental styrketräning ...

Det blir alltid som man tänkt sig - handbok i mental styrketräning. Olofs debutbok som sålt i över 50.000 exemplar. Här får du inspiration att sätta upp nya ...

Det blir alltid som man tänkt sig : Handbok i mental styrketräning ...

"Gracerna talte som du" hämta PDF Johanna Akujärvi. 10 minuter matte om dagen 6-8 år bok .pdf Carol Vorderman.

LÄS MER