

Integrerad mental träning PDF

Jenny Hagman



Det här är bara ett utdrag ur Integrerad mental träning bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Jenny Hagman
ISBN-10: 9789186389703
Språk: Svenska
Filesize: 3308 KB

BESKRIVNING

Integrerad mental träning bygger inte på dina tidigare prestationer. Prestationen blir istället ett resultat av dina framtidsbilder. Kropp och sinne, självbilder och målbilder, inläring och utveckling och framtid - allt hör ihop. Nyckeln till framgång blir att integrera den fysiska och mentala träningen. Med denna bok hoppas vi kunna ge dig ett verktyg som hjälper dig att nå denna framgång.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Integrerad mental träning Mental träning: Bakgrund och principer. Systematisk färdighetsträning som leder till höjning av den personliga kompetensen, dvs. att ...

Qulturum Rapport 2004:5 Diabetes och integrerad mental träning En kvalitativ studie om hur människor med diabetes typ 1 uppfattar sin livssituation efter genomgången

Vi behöver samla in dina personuppgifter för att administrera utlåning av material från vårt bibliotek. De personuppgifter vi samlar in framkommer av ...

INTEGRERAD MENTAL TRÄNING

[Fortsätt läsa...](#)