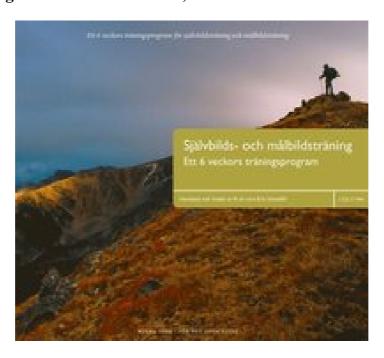
## Självbilds- och Målbildsträning PDF

### Agneta Tersmeden Hendel, Catharina Hollaus Barklund



Det här är bara ett utdrag ur Självbilds- och Målbildsträning bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Agneta Tersmeden Hendel, Catharina Hollaus Barklund ISBN-10: 9789186389215

Språk: Svenska Filesize: 1342 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. Självförtroendeträning2. Jagstyrketräning3. Målprogrammering4. Ideomotorisk träning5. Målbildsstyrning Denna ljudbok är intalad och utarbetad av Lars-Eric Uneståhl.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Pris: 137 kr. cd-bok, 2004. Tillfälligt slut. Köp boken Självbilds- och målbildsträning av Lars-Eric Uneståhl (ISBN 9789185810185) hos Adlibris.se.Fraktfritt ...

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

# SJÄLVBILDS- OCH MÅLBILDSTRÄNING

Fortsätt läsa...