

Keywords: Självbilds- och Målbildsträning PDF pdf bok på svenska, ladda ner Självbilds- och Målbildsträning ePUB, Självbilds- och Målbildsträning las online, Självbilds- och Målbildsträning download

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. Självförtroendeträning 2. Jagstyrketräning 3. Målprogrammering 4. Ideomotorisk träning 5. Målbildsstyrning Denna ljudbok är intalad och utarbetad av Lars-Eric Uneståhl.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN 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...](#)