

## Mental Eco-drivning PDF

Christian Ax, Håkan Kullén

# MENTAL ECO-DRIVING



KRISTINA PERSSON

*Det här är bara ett utdrag ur Mental Eco-drivning bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Christian Ax, Håkan Kullén

ISBN-10: 9789188883551

Språk: Svenska

Filesize: 2615 KB

## BESKRIVNING

Handboken Mental Eco-driving får dig att se på stress ur ett nytt energiperspektiv - vår kraftkälla och inre motor. Likt en bil som gör en omkörning har man gasen i botten när man kör om för att sedan lägga på gasen. Med Mental Eco-driving lär du dig att varva upp när du ska prestera och varva ned när möjlighet ges. Detta ger dig möjlighet att öka ditt fokus och att hushålla med din energi för att nå dina mål. Här får du ta del av vardagliga exempel och lättillgängliga övningar för att väcka ditt intresse för att fungera och må bättre genom att träna mentalt, för ett hållbart liv. Kristina Persson är licensierad Mental Tränare och Stresscoach. Kristina har tagit fram boken Mental Eco-driving för att ge oss förståelse för hur vi kan använda vår energi på ett bättre sätt och minska vårt resursslöseri på grund av våra tankar.

## VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Driving simulator experiment to test the stability of eco-driving knowledge and skills. • Eco-driving prompt led to lower speed, less acceleration and deceleration.

Eco-driving campaigns have traditionally assumed that drivers lack the necessary knowledge and skills and that this is something that needs rectifying.

Mental Eco-drivning. Kristina Persson. 13,90 ...

## **MENTAL ECO-DRIVNING**

[Fortsätt läsa...](#)