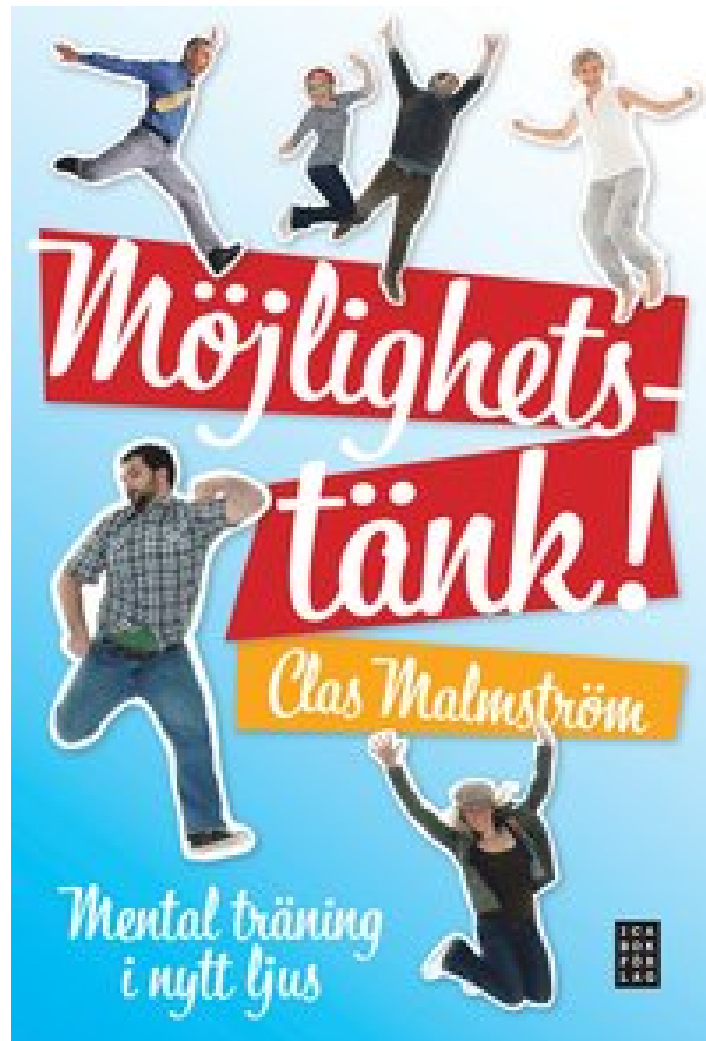


Möjlighetstänk! : mental träning i nytt ljus PDF

Mia Clase, Lina Nertby Aurell



Det här är bara ett utdrag ur Möjlighetstänk! : mental träning i nytt ljus bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Mia Clase, Lina Nertby Aurell

ISBN-10: 9789153431497

Språk: Svenska

Filesize: 4184 KB

BESKRIVNING

Vem vill inte vara en entusiastisk person? Räck upp handen i så fall ...!Många av oss tror att glädje och entusiasm är sinnestillstånd som drabbar oss när omständigheterna är goda. Och visst, så kan det vara - men det är långt ifrån hela sanningen! Entusiasm är till stor del en känsla som kommer inifrån. Den dyker upp när vi tar kommando över oss själva och skapar de förutsättningar som behövs för att vår hjärna ska koppla på "glädje-systemet".I denna bok lär Clas Malmström ut sin metod "möjlighetstänkande". Det är en relativt enkel träningsmetod genom vilken du kommer att kunna öka antalet minuter per timme och antalet timmar per dag då entusiasmen får tränga fram och genomsyra ditt liv. Boken beskriver hur du kan lära dig att bemästra de vanligaste hindren för entusiasm (nervositet, oro, osäkerhetskänslor och trötthet) och hur du konkret och praktiskt kan gå till väga för att oftare ta vara på möjligheter till entusiasm och glädje i din vardag.Möjlighetstänk! erbjuder dig en verktygslåda för livet, med vilken du kan träna upp de mentala färdigheter du behöver för att prestera väl under press, upprätta och nå långsiktiga livsmål, förstärka din upplevelseförmåga och bli mer närvarande - färdigheter som alla karakteriserar en sann livsentusiast.Clas Malmström är läkare och psykofysiolog som har specialiserat sig på positiv psykologi och mental träning. Han har många års erfarenhet av både forskning och kliniskt arbete, liksom av coaching av personer som velat höja sin livskvalitet och energinivå.Han har tidigare skrivit ett flertal böcker om positiv stress och prestation och är en framgångsrik föreläsare och konsult åt näringslivet.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Hos Adlibris hittar du miljontals böcker och produkter inom mental träning Vi har ... Möjlighetstänk! : mental träning i nytt ... mental träning i nytt ljus ...

I denna bok lär Clas Malmström ut sin metod "möjlighetstänkande". Det är en relativt enkel träningsmetod genom vilken du kommer att kunna öka antalet minuter ...

Beskrivning. Möjlighetstänk! - Mental träning i nytt ljus. Vem vill inte vara en entusiastisk person? Räck upp handen i så fall ...! Många av oss tror att ...

MÖJLIGHETSTÄNK! : MENTAL TRÄNING I NYTT LJUS

[Fortsätt läsa...](#)