

Tags: I sette passi della corsa. Allenare la mente per correre e vivere meglio libro pdf download, I sette passi della corsa. Allenare la mente per correre e vivere meglio scaricare gratis, I sette passi della corsa. Allenare la mente per correre e vivere meglio epub italiano, I sette passi della corsa. Allenare la mente per correre e vivere meglio torrent, I sette passi della corsa. Allenare la mente per correre e vivere meglio leggere online gratis PDF

I sette passi della corsa. Allenare la mente per correre e vivere meglio PDF

Umberto Longoni



Questo è solo un estratto dal libro di I sette passi della corsa. Allenare la mente per correre e vivere meglio. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Umberto Longoni
ISBN-10: 9788891751812
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3371 KB

DESCRIZIONE

Perché la corsa è tra gli sport più difficili? Perché sembra facile. Chiunque può correre e per partecipare a una gara sembra sia sufficiente un fisico allenato. In realtà non basta avere fiato se la motivazione crolla, se manca la capacità di soffrire, se l'ansia vi accorcia il respiro, se la paura di una prestazione negativa o di una brutta figura vi taglia le gambe: quando la mente crea dubbi, tensioni e incertezze può davvero paralizzare la vostra prestazione! Ebbene, questo libro propone un interessante percorso di allenamento mentale alla portata di tutti i runners: principianti, appassionati, esperti o agonisti. Un percorso di mental training utile a dare il meglio nell'avventura della corsa - a volte così simile a quella della vita - articolato in sette passi fondamentali: fare il pieno di motivazione; scegliere la vostra avventura; sconfiggere la mente che frena; stimolare la mente che corre; desiderare la gara; correre più veloci del giudizio; avvantaggiarvi della crisi. Inoltre i test proposti nel volume vi aiuteranno ad approfondire le difficoltà che vi riguardano e a superarle. Nella seconda parte di questo libro, tanti esercizi per la mente di pronto intervento, prima o durante la gara, vi offriranno soluzioni rapide, chiare e di facile attuazione alle più comuni e frequenti problematiche psicologiche che possono interferire con la prestazione.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Umberto Longoni I SETTE PASSI DELLA CORSA Allenare la mente per correre e vivere meglio
Umberto Longoni I SETTE PASSI DELLA CORSA 239.311 Perché la corsa è tra gli ...

Scopri la trama e le recensioni presenti su Anobii di I sette passi della corsa scritto da Umberto ... I sette passi della corsa Allenare la mente per correre meglio.

Acquista online il libro I sette passi della corsa. Allenare la mente per correre e vivere meglio di Umberto Longoni in offerta a prezzi imbattibili su Mondadori Store.

**I SETTE PASSI DELLA CORSA. ALLENARE LA MENTE PER CORRERE E VIVERE
MEGLIO**

[Leggi di più ...](#)