

Keywords: Ditt bästa jag : Nyckeln till ditt bästa jag genom mental träning PDF pdf bok på svenska, ladda ner Ditt bästa jag : Nyckeln till ditt bästa jag genom mental träning ePUB, Ditt bästa jag : Nyckeln till ditt bästa jag genom mental träning las online, Ditt bästa jag : Nyckeln till ditt bästa jag genom mental träning download

---

## **Ditt bästa jag : Nyckeln till ditt bästa jag genom mental träning PDF**

**Mikael Widerdal**



*Det här är bara ett utdrag ur Ditt bästa jag : Nyckeln till ditt bästa jag genom mental träning bok.  
Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Mikael Widerdal

ISBN-10: 9789186453107

Språk: Svenska

Filesize: 1760 KB

## BESKRIVNING

Läs, Hör och Gör Alla älskar vi att njuta av livet! Boken ställer frågan; vad kan du enkelt göra ännu bättre? Du får både svar på vad du kan göra för att uppgradera och finjustera ditt liv och komma förbi dina undanflykter. Den riktar sig både till dig som är nyfiken på personlig utveckling men lika väl till dig som är van vid Mental Träning. Den lägger en ny grund på andra sidan hindret och hjälper dig att nå dit. Gå ifrån det yttre bekräftelsebehovet till att skapa större närvaro i dig själv. Smaka bara på orden Gående meditation...Tacka kroppen...eller Positivt fyrverkeri? Detta innehåller byggstenar till din framtid som mästare i att leva livet med mening mentalt och fysiskt. Dessutom är alla övningar under 10 minuter vardera! Vad hinner du annars på 10 min? 10 min är till och med mindre än den "akademiska kvarten". Tiden som bara flyger förbi kan du här nyttja till max, för att lägga ut din nya grund. Restid och väntetid förvandlas till kvalitetstid med dig själv. Avsikten med det här programmet är att ge dig färdigheter, det vill säga tillämpad kunskap. Så att lyssna utan att göra kommer inte att bidra till dina färdigheter. Lika lite som att du blir mätt av att läsa en kokbok. Detta ingår när du köper "Ditt bästa jag" Utöver de 10 ljudspåren med tal och musik - så medföljer även en fullmatad digital booklet på 16 sidor. Det blir ditt inspirerande faktahäfte för dig att fördjupa dig i. Vi är övertygade om att du kommer ha nytta av denna titel. Skulle du inte bli 100% nöjd med produkten så får du pengarna tillbaka. Skicka ett mejl direkt till Telegraförlaget så ersätter vi dig omgående.

## VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Tillbaka till den gångna helgen. Jag, ... Bild 2 till höger: Genom ... Ett annat exempel kan vara att du älskar att slå en rak volley och det är ditt bästa ...

Mental träning/NLP ... Hitta din inre kraftkälla och bli ditt bästa jag. ... Gör en vandring i tanken från det du inte önskar i ditt liv till det du vill ...

7 steg till ditt bästa jag. ILLUSTRATION: ... Prova dig fram genom att bukandas, ... Stark och frisk med träningen som hindrar ditt åldrande.

## **DITT BÄSTA JAG : NYCKELN TILL DITT BÄSTA JAG GENOM MENTAL TRÄNING**

[Fortsätt läsa...](#)