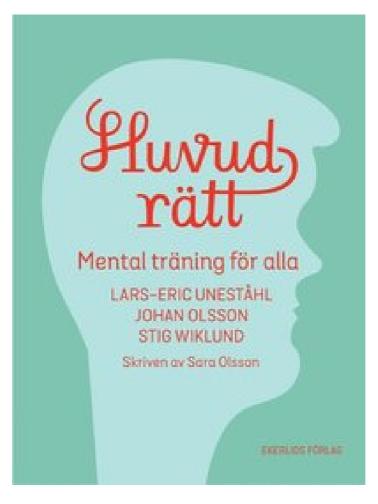
## Huvudrätt: mental träning för alla PDF

#### Lars-Eric Uneståhl



Det här är bara ett utdrag ur Huvudrätt : mental träning för alla bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Lars-Eric Uneståhl ISBN-10: 9789187391958 Språk: Svenska Filesize: 2974 KB

#### **BESKRIVNING**

ALLA HAR NYTTA AV DE VERKTYG för mental träning som mångaelitidrottare använt sig av decennier. Den här enkla, mentala kokboken är sprungen ur erfarenhet och forskning. Här finns recept på lättsmälta portioner. Gott om plats för noteringar, frågor och svar. Praktiska övningar. Må bra! Utveckla dig själv, din organisation.Nystarta eller fortsätt med mental träning. I nuet. För framtiden.LARS-ERIC UNESTÅHL har jobbat medmental träning i närmare femtio år och harutbildat tiotusentals människor i personligutveckling. Hans lugna röst är välkänd för deflesta som tränat avslappning. Han är fil. dri psykologi, rektor för Skandinaviska Ledarhögskolan,forskare och föreläsare.Världsmästaren JOHAN OLSSON spårarmed handskrivna kommentarer i marginalen,direkt ur johanolssonhjärnan. Är inte denomänsklig? Kanske lite, men även Johanställs inför ekvationen karriär och privatliv.Familjeliv.STIG WIKLUND coachar med glädje ochsystematik människor inom idrott, politik,näringsliv och andra organisationer. Hanbjuder på mentala coachövningar för vardagoch topprestation. Och inte minst ett ochannat stänk champagne.... mental träning bäddade för de heroiska insatsersom gav EM-guld.Svenska Dagbladet om Lars-Eric Uneståhl efterU21-landslagets guld sommaren 2015

### VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Så till alla som är nyfikna och funderar över att kontakta henne ... Mental Ridning erbjuder utbildningar i mental träning och personlig utveckling för ...

Artiklar från experter om Mental träning. ... Vid Ohio Center för Idrottspsykologi arbetar de med idrottare i alla åldrar och nivåer för att hjälpa dem att ...

Alla har nytta av de verktyg för mental träning som många elitidrottare använt sig av i decennier. Den här enkla, mentala kokboken är sprungen ur erfarenhet och ...

# HUVUDRÄTT: MENTAL TRÄNING FÖR ALLA

Fortsätt läsa...