

## Bli en vinnarskalle : handbok i mental träning PDF

Lars-Eric Uneståhl, Anders Nilsson



*Det här är bara ett utdrag ur Bli en vinnarskalle : handbok i mental träning bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Lars-Eric Uneståhl, Anders Nilsson

ISBN-10: 9789175032405

Språk: Svenska

Filesize: 3165 KB

## BESKRIVNING

Bäst när det gäller Att ha vinnarskalle är att sätta straffen och vinna matchen. Det är också att ta tag i surdegar på jobbet, att lyfta blicken mot högre mål, stå upp för sig själv i fikarummet, släppa ovidkommande saker, vara bäst när det gäller och våga gå sin egen väg. Framgång är olika saker för olika människor och det är du själv som definierar vad framgång är för dig. De flesta hinder för framgång är mentala. Det är en begränsande tanke, känsla, bild eller tolkning av händelser eller förhållanden som gör att man inte kommer vidare. De flesta problem som du tror ligger utanför dig själv är i själva verket också mentala. Du kan i högre grad än vad du tror påverka ditt liv och din framtid. Att ha vinnarskalle handlar om inställningen till livet och hur du tänker kring det som sker, såväl mot- som medgångar. Det är tankarna som leder till känsla som i sin tur leder till handling och framgång. Mental styrka och vinnarskalle är en träningsbar färdighet som vi alla kan utveckla. Boken är fylld med intressanta principer och konkreta övningar för att bli en vinnarskalle och genomarbetade råd för olika situationer där du kan behöva lösa upp de mentala spärrarna. Den vänder sig till människor privat, inom idrotten och i näringslivet, en bok för både jaget och laget. Det är inte en bok om motivation. Det är en bok som motiverar.

## VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

... carnivalfest mingel, så mycket skratt, glädje kärlek□ nu blir det att ... "Bli en vinnarskalle: handbok i mental träning ... vara en energifylld dag ...

Jan Gunnarsson lanserade begreppet värdskapet och bröderna Kjell och Tomas Enhager talade om mental träning och ... (Bli en vinnarskalle - handbok i mental ...

## **BLI EN VINNARSKALLE : HANDBOK I MENTAL TRÄNING**

[Fortsätt läsa...](#)