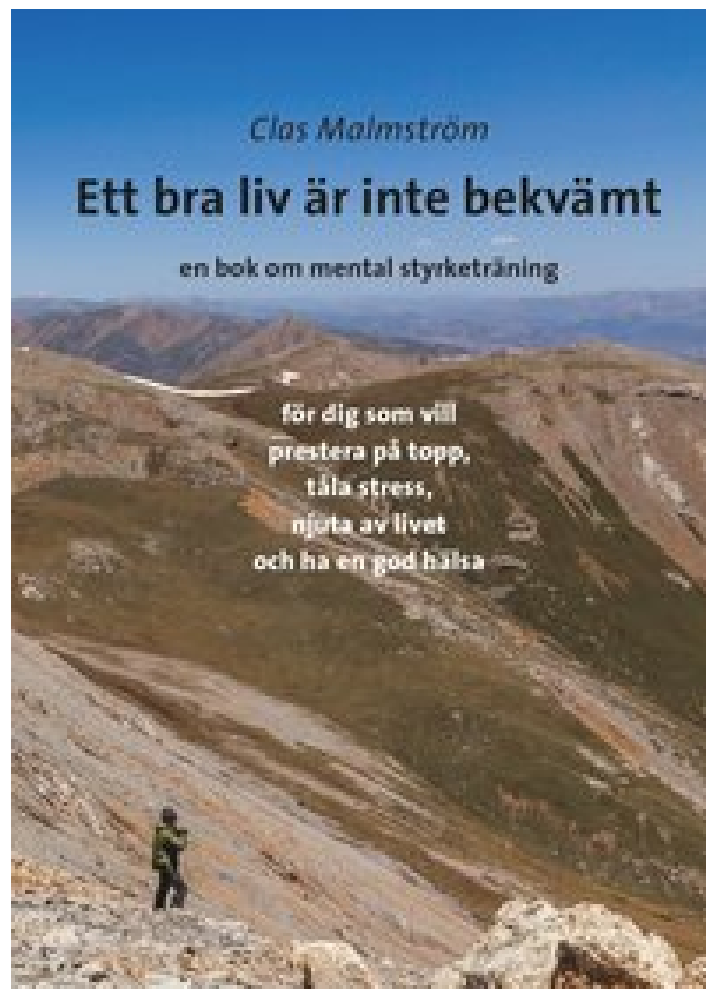


Keywords: Ett bra liv är inte bekvämt : en bok om mental styrketräning - för dig som vill prestera på topp, tåla stress, njuta av livet och ha en god hälsa PDF pdf bok på svenska, ladda ner Ett bra liv är inte bekvämt : en bok om mental styrketräning - för dig som vill prestera på topp, tåla stress, njuta av livet och ha en god hälsa ePUB, Ett bra liv är inte bekvämt : en bok om mental styrketräning - för dig som vill prestera på topp, tåla stress, njuta av livet och ha en god hälsa las online, Ett bra liv är inte bekvämt : en bok om mental styrketräning - för dig som vill prestera på topp, tåla stress, njuta av livet och ha en god hälsa download

Ett bra liv är inte bekvämt : en bok om mental styrketräning - för dig som vill prestera på topp, tåla stress, njuta av livet och ha en god hälsa PDF

Carol S Dweck



Det här är bara ett utdrag ur Ett bra liv är inte bekvämt : en bok om mental styrketräning - för dig som vill prestera på topp, tåla stress, njuta av livet och ha en god hälsa bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Carol S Dweck
ISBN-10: 9789185421312
Språk: Svenska
Filesize: 2612 KB

BESKRIVNING

För dig som vill prestera på topp, tåla stress, njuta av livet och ha en god hälsa. Ett bra liv hög livskvalitet, god hälsa, glädjefylld vardag, ork att engagera sig i meningsfulla och väsentliga saker, samhörighet med människor man verkligen bryr sig om är inget man får till skänks utan måste göra sig förtjänt av och kämpa för. Därför är mental styrka av central betydelse i hälsovård och rehabilitering. Det går visst att köra hårt med sig själv, må bra under tiden och hålla i längden bara man vet hur. Positiv stress har lika starka kopplingar till god hälsa som negativ stress har till ohälsa. Den här boken klargör detta både teoretiskt och praktiskt. Boken vänder sig till människor med pretentioner på livet vad gäller både prestationer och välbefinnande, de som vill lära sig att bättre förstå sina egna mentala styrkor och svagheter och hur det går till att göra sitt bästa utan att duka under för stressen. Efter en teoretisk genomgång i de inledande kapitlen är boken fylld av exempel på hur man använder sig av de verktyg som är grunden för mental styrketräning. Läsaren guidas till ett personligt anpassat urval av praktiska tillämpningar och övningar för att förstärka sin stresstålighet, återhämtningskvalitet, prestationsförmåga, energitillgång och välbefinnande. Det här är en bok som man med lätthet sträckläser en gång och sedan ofta konsulterar under lång tid av intensiv personlig utveckling. Författaren Clas Malmström är läkare, specialiserad inom psykofysiologisk beteendemedicin och rehabilitering, uppmärksammas för sitt arbete med metodutveckling inom mental friskvård och psykiatrisk rehabilitering. Han är en flitigt anlita rådgivare åt företagsledningar i flera länder i frågor som rör personalvård samt psykosocial och organisatorisk arbetsmiljö. Under senare år har Clas också uppmärksammas för sina inspirerande och lärorika föreläsningar.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Ett bra liv är inte bekvämt : en bok om mental styrketräning - för dig som vill prestera på topp, ... tåla stress, njuta av livet och ha en god hälsa.

Ett bra liv är inte bekvämt : en bok om mental styrketräning - för dig som vill prestera på topp, tåla stress, njuta av livet och ha en god hälsa

Det finns en vits med att ha mål i livet och vara på ... Vet inte om det går så bra, vill bara ... Vad är hälsa för dig? För oss är hälsa: en skön ...

**ETT BRA LIV ÄR INTE BEKVÄMT : EN BOK OM MENTAL STYRKETRÄNING - FÖR DIG
SOM VILL PRESTERA PÅ TOPP, TÅLA STRESS, NJUTA AV LIVET OCH HA EN GOD
HÄLSA**

[Fortsätt läsa...](#)