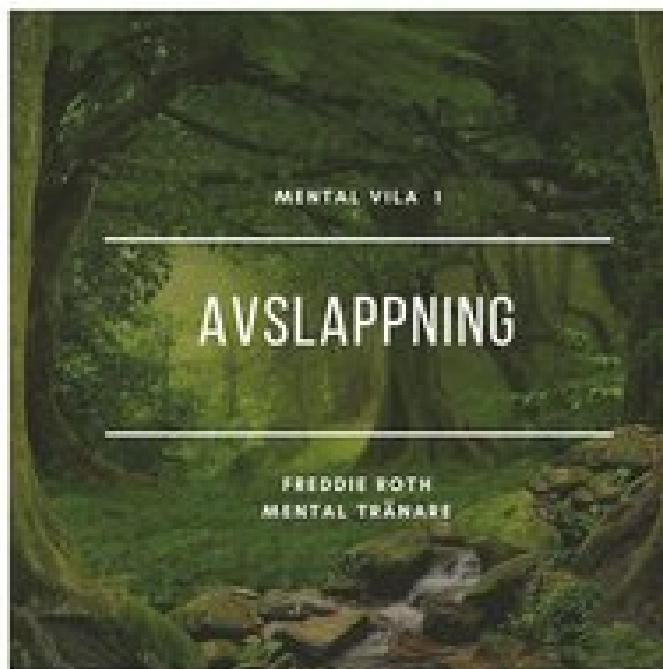


Mental vila 1 PDF

Freddie Roth



Det här är bara ett utdrag ur Mental vila 1 bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Freddie Roth
ISBN-10: 9789188739322
Språk: Svenska
Filesize: 3553 KB

BESKRIVNING

Nu påbörjas den sista delen av den mentala grundträningen. I denna del ska du få skaffa dig en alldeles egen mental plats, att vara på. Din mentala plats representerar ett tillstånd under djup avslappning, där du får en effektivare vila och återhämtning, men också kan påverka ditt liv på ett bättre och effektivare sätt. Du bestämmer själv vad du ska ha som din mentala plats. Det kan vara ett trivsamt rum, eller någon plats i naturen. Du kan t o m välja en känsla eller en färg. Huvudsaken är att du känner dig hemma och trivs där. Din förmåga att koppla av mentalt betyder att den mentala anspänningen sänks ytterligare ett steg. Omgivningen skärmas av och du blir fullständigt lugn, säker och trygg. Detta program kan du med fördel lyssna på i 10 dagar innan du går vidare till sista delen i grundträningen Mental vila 2. Freddie Roth är Internationellt certifierad NLP Practitioner och arbetar med Mental träning och coaching dagligen. Han är fd elit idrottsman som valt att utbilda sig inom personlig utveckling och hans intresse för mental träning grundar sig i hans tidigare egen fotbollskarriär.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Gratis fragt - gratis retur! Bliv inspireret og shop den seneste mode hos VILA Clothes

leeds fans going mental | leeds united 2-2 bristol city 2017/18!!! (crazy scenes) - duration: 8:13. lufc vlogger 9,932 views

När och var ska jag söka vård? (ca 1 sida) ... Därför är det viktigt med återhämtning och vila. Det finns många saker du kan göra för att motverka stress.

MENTAL VILA 1

[Fortsätt läsa...](#)