

Mental Eco-driving PDF

Maria Burman, Anna-Karin Norlander, Per Carlbring, Gerhard Andersson

MENTAL ECO-DRIVING



KRISTINA PERSSON

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



Författare: Maria Burman, Anna-Karin Norlander, Per Carlbring, Gerhard Andersson

ISBN-10: 9789188857590

Språk: Svenska

Filesize: 3283 KB

BESKRIVNING

Handboken Mental Eco-driving får dig att se på stress ur ett nytt energiperspektiv - vår kraftkälla och inre motor. Likt en bil som gör en omkörning har man gasen i botten när man kör om för att sedan lägga på gasen. Med Mental Eco-driving lär du dig att varva upp när du ska prestera och varva ned när möjlighet ges. Detta ger dig möjlighet att öka ditt fokus och att hushålla med din energi för att nå dina mål. Här får du ta del av vardagliga exempel och lättillgängliga övningar för att väcka ditt intresse för att fungera och må bättre genom att träna mentalt, för ett hållbart liv. Kristina Persson är licensierad Mental Tränare och Stresscoach. Kristina har tagit fram boken Mental Eco-driving för att ge oss förståelse för hur vi kan använda vår energi på ett bättre sätt och minska vårt resursslöseri på grund av våra tankar.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Pris: 204 kr. häftad, 2018. Skickas inom 1-2 vardagar. Köp boken Mental Eco-driving av Kristina Persson (ISBN 9789188857590) hos Adlibris.se. Fri frakt. Alltid ...

Handboken Mental Eco-driving får dig att se på stress ur ett nytt energiperspektiv - vår kraftkälla och inre motor. Likt en bil som gör en omkörning har man ...

Kristina har tagit fram boken Mental Eco-driving för att ge oss förståelse för hur vi kan använda vår energi på ett bättre sätt och minska vårt ...

MENTAL ECO-DRIVING

[Fortsätt läsa...](#)