

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 med mental träning i närmare femtio år och har utbildat tiotusentals människor i personlig utveckling. Hans lugna röst är välkänd för de flesta som tränat avslappning. Han är fil. dr i psykologi, rektor för Skandinaviska Ledarhögskolan, forskare och föreläsare. Världsmästaren JOHAN OLSSON spårar med handskrivna kommentarer i marginalen, direkt ur Johan Olssonhjärnan. Är inte den omänskliga? Kanske lite, men även Johan ställs inför ekvationen karriär och privatliv. Familjeliv. STIG WIKLUND coachar med glädje och systematik människor inom idrott, politik, näringsliv och andra organisationer. Han bjuder på mentala coachövningar för vardag och topprestation. Och inte minst ett och annat stänk champagne.... mental träning bäddade för de heroiska insatser som gav EM-guld. Svenska Dagbladet om Lars-Eric Uneståhl efter U21-landslagets guld sommaren 2015

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN 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...](#)