

Tags: Mental Pepp med SMARTcoachen ladda ner pdf e-bok; Mental Pepp med SMARTcoachen bok pdf svenska; Mental Pepp med SMARTcoachen e-bok apple; Mental Pepp med SMARTcoachen las online bok; Mental Pepp med SMARTcoachen MOBI download; Mental Pepp med SMARTcoachen epub books download

Mental Pepp med SMARTcoachen PDF E-BOK

Rolf Jansson



Författare: Rolf Jansson
ISBN-10: 9789188739353
Språk: Svenska
Filstorlek: 3150 KB

BESKRIVNING

Mental Pepp med SmartCoachen Anna Evertsson Anna Evertsson är coach och föreläsare. Anna brinner för att inspirera och motivera människor till att kunna se möjligheter i livet istället för problem. Att få människor att hitta sin inre styrka att klara utmaningar i livet. Anna har speciellt stor erfarenhet av att coacha människor som lever med smärta. Som utbildad diplomerad coach, mental tränare och NLP Practitioner och Viktväktarcoach har Anna många verktyg i sin verktygslåda och dessa använder hon för att ge sina kunder den absolut bästa hjälpen som finns och som sagt guida varje individ till att hitta sin egen unika väg till ett bättre, starkare liv. Anna lever med ständig smärta sedan 8 års ålder och har gått från att haft svårigheter med att hantera sin smärta till att idag må väldigt bra och välja sitt eget mentala tillstånd. I denna inspelning finns fem av Annas bästa Pepp! 1 Vakna upp! Mental vägledning för att få den bästa dagen För dig som vill vakna upp till den bästa dagen. Du ska du lyssna på ljudfilen precis när du ska till att vakna upp, innan du ska stiga upp ur sängen. För att du ska få den allra bästa starten på din dag. Att vakna med en skön känsla kommer påverka hela din dag. 2. Bestäm själv! Mental vägledning för att ändra dina tankar Denna ljudfilen är för dig som vill ändra dina tankar, känslor eller beteende. Ofta hamnar vi i tillstånd som vi inte vill vara i. Det kan vara någon person, händelse, känsla, tanke som har gjort dig arg, ledsen, besviken eller upprörd. Ljudfilen hjälper dig att gå från tex. frustrerad eller arg till att bli det du vill vara som tex lugn, tolerant. 3 Ladda för tävling! Mental vägledning för ryttare Denna ljudfilen är för att du som Ryttare, när du ska tävla. Det är en uppladdning där du hittar lugnet och fokus precis innan du ska in på banan och göra ditt allra bästa. 4 Hitta ditt fokus! Mental vägledning för förberedelse inför en prestation Denna ljudfilen ska du lyssna på när du laddar in för tex en föreläsning, presentation på ditt arbete inför arbetsgruppen, gå på arbetsintervju eller göra uppträde. Du kommer hitta lugnet och fokusen du behöver för att prestera ditt allra bästa jag. 5 Lyckas med vikten Mental vägledning som får dig att ta kontrollen Denna ljudfilen är för dig som behöver stärka dig själv för att lyckas gå ner i vikt. När du har mumsat något du inte hade tänkt och behöver hjälp att hantera det. Spåren är korta och inspirerande och passar när som på dagen. Du kan med fördel lyssna på dem flera gånger under dagen och speciellt innan du ska utföra något eller behöver fokusera på uppgiften. Eller om du hellre vill träna systematiskt kan du lyssna på varje fil två gånger om dagen i vardera 14 dagar för att sedan lyssna några gånger i veckan. Lycka till! för mer info besök www.smartcoachen.se

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Ber om en tanke och mental extra pepp - Om du var mina träningsstajts ...

Antar att det är fler än jag som har lite både bra och dåliga sidor hos sig som ekipage? Hur gör man när man rider programridning? Tex så är min inte så...

Mental Pepp med SMARTcoachen - kirja.elisa.fi

Kanske lite trött och seg med fasen vad KUL du hade igår eller vad gott påsen med godisfavoriterna smakade? ... Mental pepp (+ träningsplan v 38)

Mental tränare nära dig - Smartcoachen Anna Evertsson

The PEPP website has moved. please visit it at its new location. Skip to ... Search within Mental Health Care Program - Adult. Mental Health Care Program - Adult.

LÄS MER