



Träna tanken : en bok om mentala föreställningar i idrotten

Fredrik Weibull, Mikael Wallsbeck, Anders Almgren

 [Descargar](#)

 [Leer En Linea](#)

Träna tanken : en bok om mentala föreställningar i idrotten Fredrik Weibull, Mikael Wallsbeck, Anders Almgren

Föreställ dig din väg till framgång!

Att förbättra självförtroendet, hitta koncentrationen och lära sig att hantera nervositet, är exempel på vad mentala föreställningar används till inom idrotten. Det handlar om att utmana de mentala trösklar som hindrar dig från att hitta rätt känsla och prestera ditt bästa vid varje tillfälle.

– Man kan säga att du får lära dig att skapa positiva erfarenheter av en upplevelse du egentligen har framför dig. Träna tanken vänder sig till idrottare men metoden med mentala föreställningar kan användas i många situationer i livet, säger Fredrik Weibull, en av bokens tre författare.

Effekter av att jobba aktivt med mentala föreställningar

Mentala föreställningar är användbara såväl före som under och efter idrottsutövandet och även i perioder med skador eller om träningsmöjligheterna av andra anledningar är begränsade. En viktig effekt av att jobba aktivt med mentala föreställningar är att idrottaren efter en tids träning blir uppmärksam på föreställningar som faktiskt har negativa effekter och därmed kan hantera dem bättre samt istället skapa föreställningar med positiva effekter.

 [Descargar Träna tanken : en bok om mentala föreställningar i i ...pdf](#)

 [Leer en linea Träna tanken : en bok om mentala föreställningar i ...pdf](#)

Träna tanken : en bok om mentala föreställningar i idrotten

Fredrik Weibull, Mikael Wallsbeck, Anders Almgren

Träna tanken : en bok om mentala föreställningar i idrotten Fredrik Weibull, Mikael Wallsbeck, Anders Almgren

Föreställ dig din väg till framgång!

Att förbättra självförtroendet, hitta koncentrationen och lära sig att hantera nervositet, är exempel på vad mentala föreställningar används till inom idrotten. Det handlar om att utmana de mentala trösklar som hindrar dig från att hitta rätt känsla och prestera ditt bästa vid varje tillfälle.

– Man kan säga att du får lära dig att skapa positiva erfarenheter av en upplevelse du egentligen har framför dig. Träna tanken vänder sig till idrottare men metoden med mentala föreställningar kan användas i många situationer i livet, säger Fredrik Weibull, en av bokens tre författare.

Effekter av att jobba aktivt med mentala föreställningar

Mentala föreställningar är användbara såväl före som under och efter idrottsutövandet och även i perioder med skador eller om träningsmöjligheterna av andra anledningar är begränsade. En viktig effekt av att jobba aktivt med mentala föreställningar är att idrottaren efter en tids träning blir uppmärksam på föreställningar som faktiskt har negativa effekter och därmed kan hantera dem bättre samt istället skapa föreställningar med positiva effekter.

Descargar y leer en línea Träna tanken : en bok om mentala föreställningar i idrotten Fredrik Weibull, Mikael Wallsbeck, Anders Almgren

155 pages

Download and Read Online Träna tanken : en bok om mentala föreställningar i idrotten Fredrik Weibull, Mikael Wallsbeck, Anders Almgren #P8F57GYES1H

Leer Träna tanken : en bok om mentala föreställningar i idrotten by Fredrik Weibull, Mikael Wallsbeck, Anders Almgren para ebook en línea Träna tanken : en bok om mentala föreställningar i idrotten by Fredrik Weibull, Mikael Wallsbeck, Anders Almgren Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Träna tanken : en bok om mentala föreställningar i idrotten by Fredrik Weibull, Mikael Wallsbeck, Anders Almgren para leer en línea. Online Träna tanken : en bok om mentala föreställningar i idrotten by Fredrik Weibull, Mikael Wallsbeck, Anders Almgren ebook PDF descargar Träna tanken : en bok om mentala föreställningar i idrotten by Fredrik Weibull, Mikael Wallsbeck, Anders Almgren Doc Träna tanken : en bok om mentala föreställningar i idrotten by Fredrik Weibull, Mikael Wallsbeck, Anders Almgren Mobipocket Träna tanken : en bok om mentala föreställningar i idrotten by Fredrik Weibull, Mikael Wallsbeck, Anders Almgren EPub

P8F57GYES1HP8F57GYES1HP8F57GYES1H