

Du är fri - Vägledad mental träning -TONÅRING Annalena Mellblom



Ladda ner PDF

#TryggaSuperKids/Tonåring

DU ÄR FRI

Denna vägleda mentala träning vänder sig till dig som är tonåring.

Att träna dig själv med hjälp av mental träning gör dig mer närvarande, trygg och ökar din självkänsla.

Alla framgångsrika människor använder sig av mental träning, allt för inte låta negativa tankar och störande omständigheter stoppa den framgång som är till för dem. Och du kan göra det samma.

Mental träning kommer att ge dig:

- Du kommer enkelt kunna frigöra dig från hämmande och negativa tankar
- Du frigör din egen kreativitet
- Du känner dig tryggare och lugnare i alla olika situationer som uppstår i livet
- Du får lättare att studera, när huvudet inte är fullt med tankar som oroar
- Du sover bättre om nätterna
- Du är lugn i andras närvaro, oavsätt deras beteende
- Du glittar och är glad för att du är du

Använd denna mentala träning med fördel:

På morgonen

Eftermiddagen

Innan du ska sova

Allt för att rena dina tankar och må bra

Du väljer vad som känns bäst för dig - pröva dig fram

Forskning visar att barn och ungdomar som tränar mental träning har ökade förutsättningar i livet att kunna skapa sig hög personlig livskvalitet i alla olika situationer som livet ger.

Denna mentala träning är med i serien - **#TryggaSuperKids**

Vägledning av Annalena Mellblom

Ladda ner gratis Du är fri - Vägleddd mental träning -TONÅRING gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Annalena Mellblom

Antall sider:

ISBN: 9789187959394

Format: PDF

Filstorrelse: 12.62 Mb

Ladda ner på 15 sekunder