

Muskulär vila 1 avslappning Freddie Roth



Ladda ner PDF

Detta är starten och första träningsprogrammet i den mentala träningens fantastiska värld! Att bli medveten om sina spänningar och få veta exakt hur skillnaden känns att vara spänd och hur det känns att vara totalt avslappnad.

Kroppslig avslappning är inkörsporten till en större kontroll av den omedvetna delen av dig själv. Spänningarna är inte mindre för att de är omedvetna - snarare tvärtom. Det är de omedvetna spänningarna i som är svårast att komma åt och håller i sig längst - de som tömmer vårt energiförråd.

Detta program är det första i serien och kan med fördel användas under 14 dagar innan du går vidare med nästa program Muskulär vila 2

Freddie Roth är Internationellt certifierad NLP Practitioner och arbetar med Mental träning och coaching dagligen.

Han är fd elit idrottsman som valt att utbilda sig inom personlig utveckling. Hans intresse för mental träning grundar sig i hans egen fotbollskarriär.

Ladda ner gratis Muskulär vila 1 avslappning gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Freddie Roth

Antall sider:

ISBN: 9789188739308

Format: PDF

Filstorrelse: 10.23 Mb

Ladda ner på 15 sekunder