

Självkänsla Freddie Roth



Ladda ner PDF

Här får du arbeta med den kanske viktigaste faktorn i din självbild, nämligen din självkänsla. Genom instruktioner, affirmationer och bilder, kommer du förändra din attityd till dig själv och inspirera dig i en positiv och mer livsbejakande riktning.

Detta är det andra träningsprogrammet som kommer efter den mentala grundträningen AVSLAPPNING. Här får du träna upp din självkänsla, ditt självförtroende, arbeta med dina målbilder och Din vision. Träningen utförs lämpligast under 4 - 5 veckors tid.

Självbilden är en sammanfattning av självkänsla, självrespekt, självtillit, självförtroende etc. Din självbild utgör grunden för hur du kommer att lyckas i livet. Ditt självförtroende är ditt eget ansvar. Det bygger du upp genom systematisk Mental Träning och sen låter du ditt självförtroende påverka det som händer. Attraktiva målbilder programmeras i det mentala rummet eller platsen och ger dig energi, inspiration och engagemang, som du bär med dig i vardagen. Din vision är en vision av ditt framtida Jag, en målbild som uttrycker ett livsmål hos dig.

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 och hans intresse för mental träning grundar sig i hans egen fotbollskarriär.

Ladda ner gratis Självkänsla gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Freddie Roth

Antall sider:

ISBN: 9789188739346

Format: PDF

Filstorrelse: 16.88 Mb
Ladda ner på 15 sekunder