

# Bli en vinnarskalle : handbok i mental träning



|                         |                  |
|-------------------------|------------------|
| <b>ISBN:</b>            | 9789175032405    |
| <b>Författare:</b>      | Olof Röhländer   |
| <b>Förlag:</b>          | Mån-pocket       |
| <b>Antal sidor:</b>     | 195              |
| <b>Kategori:</b>        | Karriärplanering |
| <b>Utgivningsdatum:</b> | 2013-09-16       |

[Bli en vinnarskalle : handbok i mental träning.pdf](#)

[Bli en vinnarskalle : handbok i mental träning.epub](#)

Bäst när det gäller Att ha vinnarskalle är att sätta straffen och vinna matchen. Det är också att ta tag i surdegar på jobbet, att lyfta blicken mot högre mål, stå upp för sig själv i fikarummet, släppa ovidkommande saker, vara bäst när det gäller och våga gå sin egen väg. Framgång är olika saker för olika människor och det är du själv som definierar vad framgång är för dig. De flesta hinder för framgång är mentala. Det är en begränsande tanke, känsla, bild eller tolkning av händelser eller förhållanden som gör att man inte kommer vidare.

De flesta problem som du tror ligger utanför dig själv är i själva verket också mentala. Du kan i högre grad än vad du tror påverka ditt liv och din framtid. Att ha vinnarskalle handlar om inställningen till livet och hur du tänker kring det som sker, såväl mot- som medgångar. Det är tankarna som leder till känsla som i sin tur leder till handling och framgång. Mental styrka och vinnarskalle är en träningsbar färdighet som vi alla kan utveckla. Boken är fylld med intressanta principer och konkreta övningar för att bli en vinnarskalle och genomarbetade råd för olika situationer där du kan behöva lösa upp de mentala spärrarna. Den vänder sig till människor privat, inom idrotten och i näringslivet, en bok för både jaget och laget. Det är inte en bok om motivation. Det är en bok som motiverar.

Läs också: 5 saker alla borde veta om utmattning.

Anta nya utmaningar – Problem kan ses som ett sätt att växa. Olofs 5 knep för att öka mental styrka.

Läs också: 5 saker alla borde veta om utmattning.

Anta nya utmaningar – Problem kan ses som ett sätt att växa. Läs också: 5 saker alla borde veta om utmattning. 1. Anta nya utmaningar – Problem kan ses som ett sätt att växa. Olofs 5 knep för att öka mental styrka.

Olofs 5 knep för att öka mental styrka. Läs också: 5 saker alla borde veta om utmattning. Olofs 5 knep för att öka mental styrka. 1. Olofs 5 knep för att öka mental styrka. Anta nya utmaningar – Problem kan ses som ett sätt att växa. 1. Anta nya utmaningar – Problem kan ses som ett sätt att växa. 1.