



Föreläsning Närvarande Mental Träning

Föreläsningens innehåll;

- ✓ Stress ur ett energiperspektiv - vår kraftfulla inre motor
- ✓ Hur påverkar stresspåslaget (varvtalet) vårt fokus
- ✓ Medveten närvaro

Vad innebär detta?

Likt en bil som gör en omkörning har man gasen i botten när man kör om för att sedan lätta på den och när bilen står vid ett stoppljus släpper vi helt på gasen. Genom Närvarande Mental Träning lär ni er att varva upp när ni skall prestera och varva ner när möjlighet ges. Detta för att spara energi så att ni når era mål snabbare.

Vad vill jag ge er?

Ett nytt sätt att se på stress som ger er möjlighet att börja fundera på hur ni skall optimera er energianvändning och fokus för ett hållbart liv. Detta genom förståelsen för hur ni påverkas av era tankar.

Jag har även skrivit boken Mental Eco-driving som ger er möjlighet att träna vidare mentalt på egen hand

Närvarande Mental Träning AB