

Att lära sig förlora : vägar till styrka i svåra situationer



Utgivningsdatum:	2016-09-29
Kategori:	Populärpsykologi
ISBN:	9789186389581
Förlag:	Buena Vida
Antal sidor:	184
Författare:	Igor Ardoris

[Att lära sig förlora : vägar till styrka i svåra situationer.pdf](#)

[Att lära sig förlora : vägar till styrka i svåra situationer.epub](#)

Människans egentliga mentala styrka syns sällan i vardagslivet utan visar sig framför allt i stressande och besvärliga situationer. Då, när man som bäst behöver tillgång till sina optimala resurser, blockeras dessa av negativa stressreaktioner. Därför är det viktigt att bygga upp sin styrka innan vi drabbas av motgång.

Att lära sig förlora handlar om att bygga upp sin kapacitet att fortsätta fungera under tunga, svåra och smärtsamma perioder i vårt liv, oavsett om dessa inträffar i vårt arbete, vår hälsa eller i våra relationer. Att lära sig förlora består av två delar. Den första delen innehåller teoretiska förklaringsmodeller, bakgrundsfilosofi och exempel ur livet varvat med övningar. Den andra delen är mer praktisk och innehåller konkreta metoder för självkontroll under press. Kombinationen av praktik och teori att göra och uppleva ger de bästa förutsättningarna för inläring. IGOR ARDORIS är mental tränare och pedagogisk konsult. De senaste tio åren har Igor bland annat utbildat elitidrottare, lärare, poliser, ambulanssjukvårdare och företagsledare att agera utifrån lugn och balans i pressade situationer. En metod som Igor har utvecklat genom sin långa erfarenhet av japansk kampkonst och sin passion för mental träning och österländsk filosofi.

Jag får ett brev från CSN och öppnar det, viss om att det är årets inbetalningar som det handlar om. Under den gångna veckan har SHEDOs instagramkonto gästats av influencern Wilda. Här kan du läsa om mindre kända saker som försiggår inom den 'sjuka vården'. Av allt som ska förgås och glömmas, vad kommer vi att minnas. Sjukvård. Var dag nog Shauna Niequist 2018, Danskt band Var dag nog är en inbjudan till oss som

längtar efter att hinna leva. På skatteverket. Schack är ett spel som fascinerat människan ända sedan de allra första partierna spelades i det forna Persien och Indien. Läs även de 5 första delarna av Insikter där jag berättar om mina egna erfarenheter av sjukvården. se använder vi kakor (cookies) för att webbplatsen ska fungera på ett bra sätt för dig. Den låter sin grönska hänsynslöst förtäcka det som en gång varit synligt. Erfarenheter av att ta venlafaxin Dela med dig av dina tankar om och dina erfarenheter av venlafaxin, här kan du lämna en kommentar och skriva om vad du har upplevt. Genom att surfa vidare godkänner du att vi använder kakor. Psaltaren 143:1 Den som är rättfärdig och som håller ord är att lita på, en sådan vän kan man luta sig emot när det blåser. Men istället ser jag: 31 december 2017 Din totala skuld är 0 kronor. har som främsta uppgift att roa, oroa, beröra, röra om och uppröra. se använder vi kakor (cookies) för att webbplatsen ska fungera på ett bra sätt för dig. Har man upplevt svek och besvikelser, kanske gång på gång, så kan det vara svårt att våga lita på någon annan människa igen och även att våga känna tillit till livet. Däremot verkar Lagrådet tycka att de delar som gäller regeringens förslag om att införa brotten 'oaktsam våldtäkt' och 'oaktsamt sexuellt övergrepp' (moderata förslag som regeringen tagit till sig) är rimliga. Genom att surfa vidare godkänner du att vi använder kakor.