



Utiliser La Resistance Mentale Pour Le Triathlon: Les Techniques de Visualisation Pour Realiser Vos Objectifs (Paperback)

By Correa (Instructeur Certifié De Meditati

Createspace Independent Publishing Platform, 2015. Paperback. Condition: New. Language: French . Brand New Book ***** Print on Demand *****.Utiliser la Resistance Mentale pour le Triathlon va considerablement changer la facon dont vous pourrez vous investir mentalement et emotionnellement par des techniques de visualisation que vous allez acquerir. Voulez-vous etre le meilleur? Pour etre le meilleur, vous devez vous entrainer physiquement et mentalement a votre capacite maximale. La Visualisation est souvent considerée comme une activite qui ne peut etre quantifiée, ce qui rend plus difficile de voir s'il y a de l'amélioration ou si cela fait une différence, mais en realite la visualisation augmentera vos chances de succes beaucoup plus que toute autre activite. Vous apprendrez trois techniques de visualisation qui sont éprouvées pour améliorer vos performances dans toutes les situations. Celles-ci sont: 1. Les Techniques de Visualisation Motivationnelle. 2. Techniques de Visualisation pour la Resolution de Problemes 3. Techniques de Visualisation Orientee Vers un But. Ces techniques de visualisation du triathlon vous aideront a - Gagner plus souvent. - Devenir mentalement plus solide - Depasser la competition. - Arriver au niveau suivant. - Recuperer plus rapidement et s'entrainer plus longtemps. Comment est-ce possible? La visualisation vous aidera...



READ ONLINE
[5.36 MB]

Reviews

Good e book and useful one. It really is simplistic but shocks in the 50 % of your book. Your way of life period will probably be convert the instant you total reading this ebook.

-- **Myah Williamson**

The book is simple in read safer to comprehend. It is writer in straightforward words and phrases instead of confusing. You wont truly feel monotony at anytime of your time (that's what catalogues are for concerning in the event you request me).

-- **Brannon Koch**