

Innehåll

- ▶ Intellectet är uppbyggt av två system - Daniel Kahneman "Tänka snabbt och tänka långsamt"
- ▶ Multitasking - Boel Svartling "Hjärnsmart"
- ▶ The invisible gorilla
- ▶ Förutom att du blir stressad blir du lite korkad 😊
- ▶ Vad är mental styrka/mental träning? L-E Uneståhl
- ▶ Vad händer i kroppen när du blir rädd?
- ▶ Andning och avslappning
- ▶ Trigger



Forts innehåll

- ▶ Plankan
- ▶ Begränsande övertygelser - Plankan
- ▶ Henrik Fexeus "Skaffa mentala superkrafter"
- ▶ Du kan inte misslyckas
- ▶ Målprogrammering
- ▶ "Flow" Mihaly Csikszentmihalyi
- ▶ Skratt Norman Cousins
- ▶ Ideomotorik



*Det har jag aldrig provat förut,
så det klarar jag säkert!*