



Devenir Mentalement Plus Résistant En Natation En Utilisant La Méditation: Atteindre Votre Potentiel En Contrôlant Vos Pensées Intérieures (Paperback)

By Correa (Instructeur Certifié De Méditation)

Createspace Independent Publishing Platform, 2015. Paperback. Condition: New. Language: French . Brand New Book ***** Print on Demand *****. Devenir Mentalement Plus Résistant en Natation en Utilisant la Méditation est l'une des meilleures façons de vous préparer pour atteindre votre véritable potentiel. Vous nourrir correctement et la formation sont deux des pièces du puzzle, mais il vous faut la troisième pièce pour avoir d'excellents résultats. La troisième pièce est la force mentale et c'est ce que vous pourrez obtenir par la méditation. Les athlètes qui pratiquent la méditation régulièrement verront les résultats suivants: - Plus de confiance durant la compétition. - Un niveau de stress réduit. - Une meilleure capacité à se concentrer pendant de longues périodes de temps. - Une fatigue musculaire réduite. - Des temps de récupération plus rapides après la compétition ou la formation. - Meilleure capacité de contrôle du stress et de la nervosité. - Contrôle des émotions lorsqu'ils sont sous pression. Que demander de plus pour un nageur? Lorsqu'ils considèrent déverrouiller leur véritable potentiel, la plupart des athlètes se concentrent sur des objectifs physiques et nutritionnels mais négligent souvent le développement de leur potentiel intérieur grâce à des pratiques comme...



READ ONLINE
[7.32 MB]

Reviews

This publication is amazing. It is definitely basic but shocks in the fifty percent of your publication. You won't feel monotony at anytime of your own time (that's what catalogues are for concerning if you question me).

-- Prof. Kirk Cruickshank DDS

This kind of book is every little thing and taught me to look ahead of time and a lot more. I am quite late in starting reading this one, but better than never. I found out this book from my dad and I encouraged this PDF to find out.

-- Justus Hettinger