

CD: Målet

CD: Målet

CD9810

[Pepp Norge AS \(Norge\);](#)

Positiv mental fokusering for økt motivasjon og bedre selvtillit.

Et økende antall mennesker bruker avspenningstrening jevnlig – ikke bare for å fornye energien, men også for å bli bedre til å fokusere. Hjernen trenger nemlig pauser for å fungere godt. Enten du ønsker å takle stress og omstilling eller styrke motivasjon og selvtillit, vil regelmessig avspenningstrening være til stor hjelp. Det beste av alt: Dette er lett å lære!

Å sette seg mål – og å nå dem – gir en god følelse av mestring og kontroll over din egen utvikling.

Ved hjelp av avspenning og positiv tankefokusering øker motivasjonen og viljestyrken. Regelmessig bruk av denne mentale treningen styrker både omstillingsevnen din og viljen din og bidrar til at du raskere når de målene du har satt deg.

Daglig bruk av denne CD-en vil gi deg:

- høyere selvtillit
- større omstillingsevne
- høyere egenmotivasjon
- økt viljestyrke
- sikrere måloppnåelse
- avspenning og velvære

Innhold:

Denne CD-en er et mentalt treningsprogram, som hjelper deg til å fokusere tankene positivt når du skal takle forandringer, endre vaner, lære noe nytt, etc.

Taleinstruksjon med spesialkomponert bakgrunnsmusikk. 15 minutter.

CD-en Målet er utviklet med bakgrunn i moderne hjerneforskning og Pepp Norges mangeårige erfaring med mental trening og omstillingsprosesser.



15 minutter
Nei