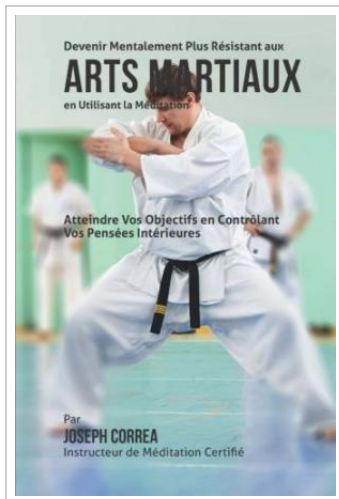




Devenir Mentalement Plus Resistance Aux Arts Martiaux En Utilisant La Meditation: Atteindre Vos Objectifs En Contrôlant Vos Pensées Intérieures (Paperback)

By Correa (Instructeur De Meditation Certif

Createspace Independent Publishing Platform, 2015. Paperback. Condition: New. Language: French . Brand New Book ***** Print on Demand *****. Devenir Mentalement Plus Resistance aux Arts Martiaux en Utilisant la Meditation 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 pratiquant de arts martiaux? 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...



READ ONLINE
[6.82 MB]

Reviews

The book is simple in read safer to comprehend. It is written in straightforward words and phrases instead of confusing. You won't truly feel monotony at anytime of your time (that's what catalogues are for concerning in the event you request me).

-- **Brannon Koch**

Comprehensive information! It's this type of very good read. It is written in basic words instead of hard to understand. You are going to like how the article writer composes this pdf.

-- **Mabel Corwin**