



## Lucky Loser : lär av dina förluster och bli en vinnare

Jan Tern

 [Descargar](#)

 [Leer En Linea](#)

### Lucky Loser : lär av dina förluster och bli en vinnare Jan Tern

Rätt hanterade förluster och motgångar är en fantastisk källa till idrottslig och personlig utveckling. Boken "Lucky Loser - lär av dina förluster och bli en vinnare", är skriven med syfte att få användaren att knyta näven och komma tillbaka med nya lärdomar och bättre prestationer. 23 framgångsrika tränare och idrottare har också intervjuats bl.a. Nanne Bergstrand, Malin Baryard och Emil Jönsson.

Att växa som person och idrottsutövare handlar inte om att undvika förluster eller misstag utan att lära av dessa. Vill du bli bra eller till och med bäst inom idrotten du utövar måste du utmana dig själv och möta bra motstånd. Med bra motstånd kommer du också få uppleva förluster och motgångar. Lär dig av dessa så kommer du tillbaka som en bättre idrottsutövare. Minianalysen som bör göras efter varje tävling eller match oavsett resultatet innehåller tre frågor.

- Vad gjorde jag bra?
- Vad kan jag göra bättre?
- Vad gjorde motståndarna bra och vad kan jag lära mig av det?

I boken Lucky Loser får du ett strukturerat sätt att hantera förluster och motgångar som stärker dig som idrottare. Boken innehåller också intervjuer med 23 framgångsrika idrottsmän och tränare där de svarar på frågor som: Vilken är din mest lärorika förlust? och "Vilka är dina tips för att vända förlusttrender eller perioder av uteblivna framgångar?". Några av de intervjuade personerna är: Caroline Seger, Lassi Karonen, Andreas Vinciguerra, Catrin Nilsmark, Nanne Bergstrand, Yannick Tregaro, Mustafa Mohamed och Magnus "Mange" Olsson. En sak som framkom i många intervjuer var att prestationen är viktigare än resultatet, med en bra prestation utvecklas du och kommer att vinna i framtiden.

Efter en förlust lär av den men lägg inte energin på det som hänt och inte längre går att påverka använd istället energin i nuet och framtiden där du har nya chanser till vinster.

 [Download Lucky Loser : lär av dina förluster och bli en vinnar ...pdf](#)

 [Read Online Lucky Loser : lär av dina förluster och bli en vinn ...pdf](#)



# Lucky Loser : lär av dina förluster och bli en vinnare

*Jan Tern*

## **Lucky Loser : lär av dina förluster och bli en vinnare** Jan Tern

Rätt hanterade förluster och motgångar är en fantastisk källa till idrottslig och personlig utveckling. Boken "Lucky Loser - lär av dina förluster och bli en vinnare", är skriven med syfte att få användaren att knyta näven och komma tillbaka med nya lärdomar och bättre prestationer. 23 framgångsrika tränare och idrottare har också intervjuats bl.a. Nanne Bergstrand, Malin Baryard och Emil Jönsson.

Att växa som person och idrottsutövare handlar inte om att undvika förluster eller misstag utan att lära av dessa. Vill du bli bra eller till och med bäst inom idrotten du utövar måste du utmana dig själv och möta bra motstånd. Med bra motstånd kommer du också få uppleva förluster och motgångar. Lär dig av dessa så kommer du tillbaka som en bättre idrottsutövare. Minianalysen som bör göras efter varje tävling eller match oavsett resultatet innehåller tre frågor.

- Vad gjorde jag bra?
- Vad kan jag göra bättre?
- Vad gjorde motståndarna bra och vad kan jag lära mig av det?

I boken Lucky Loser får du ett strukturerat sätt att hantera förluster och motgångar som stärker dig som idrottare. Boken innehåller också intervjuer med 23 framgångsrika idrottsmän och tränare där de svarar på frågor som: Vilken är din mest lärorika förlust? och "Vilka är dina tips för att vända förlusttrender eller perioder av uteblivna framgångar?". Några av de intervjuade personerna är: Caroline Seger, Lassi Karonen, Andreas Vinciguerra, Catrin Nilsmark, Nanne Bergstrand, Yannick Tregaro, Mustafa Mohamed och Magnus "Mange" Olsson. En sak som framkom i många intervjuer var att prestationen är viktigare än resultatet, med en bra prestation utvecklas du och kommer att vinna i framtiden.

Efter en förlust lär av den men lägg inte energin på det som hänt och inte längre går att påverka använd istället energin i nuet och framtiden där du har nya chanser till vinster.

**Descargar y leer en línea Lucky Loser : lär av dina förluster och bli en vinnare Jan Tern**

---

128 pages

Download and Read Online Lucky Loser : lär av dina förluster och bli en vinnare Jan Tern #3CBOVPEL6JS

Leer Lucky Loser : lär av dina förluster och bli en vinnare by Jan Tern para ebook en línea Lucky Loser : lär av dina förluster och bli en vinnare by Jan Tern Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Lucky Loser : lär av dina förluster och bli en vinnare by Jan Tern para leer en línea. Online Lucky Loser : lär av dina förluster och bli en vinnare by Jan Tern ebook PDF descargar Lucky Loser : lär av dina förluster och bli en vinnare by Jan Tern Doc Lucky Loser : lär av dina förluster och bli en vinnare by Jan Tern Mobipocket Lucky Loser : lär av dina förluster och bli en vinnare by Jan Tern Epub

**3CBOVPEL6JS3CBOVPEL6JS3CBOVPEL6JS**