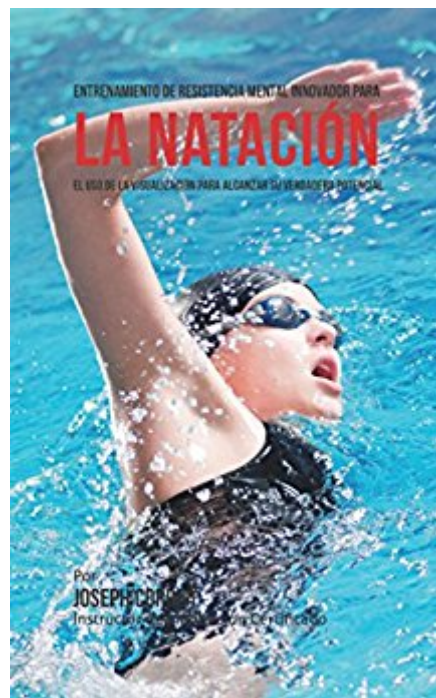


The book was found

Entrenamiento De Resistencia Mental Innovador Para La Natación: El Uso De La Visualización Para Alcanzar Su Verdadero Potencial (Spanish Edition)



Synopsis

Entrenamiento de Resistencia Mental Innovador para la Natación cambiarás significativamente cuanto puedes llevarte a ti mismo mental y emocionalmente a través de las técnicas de visualización que aquí encontrarás. ¿Quieres ser el mejor? Para ser el mejor debes entrenar física y mentalmente a tu máxima capacidad. La visualización es una actividad que se cree que no puede ser cuantificada, y es difícil observar si realmente ofrece una mejora sin experimentarlo, pero verás que visualizando aumentarás tus probabilidades de éxito. Aprenderás tres técnicas de visualización que fueron probadas para mejorar tu rendimiento bajo cualquier situación, y son las siguientes:

1. Técnicas de visualización motivacional
2. Técnicas de visualización para la resolución de problemas
3. Técnica de visualización orientada a objetivos

Estas técnicas de visualización te ayudarán con:

- Ganar con mayor frecuencia.
- Estar mentalmente más fuerte
- Sobrepasar la competencia.
- Elevarte al próximo nivel
- Recuperarte más rápido y entrenar más

Visualizando te ayudará a controlar mejor tus emociones, el estrés, la ansiedad y a mantener un rendimiento bajo presión que es a menudo la diferencia entre éxito y fracaso. Sacar lo mejor de ti en cualquier deporte y alcanzar tu verdadero potencial es algo que solo puede ocurrir a través de una preparación que incluya: entrenamiento mental, entrenamiento físico y la nutrición apropiada.

Book Information

File Size: 1290 KB

Print Length: 144 pages

Publisher: Finibi Inc; First Edition edition (June 6, 2015)

Publication Date: June 6, 2015

Sold by: Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B00Z2QH92E

Word Wise: Not Enabled

Lending: Not Enabled

Enhanced Typesetting: Enabled

Best Sellers Rank: #2,152,942 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #51

in Books > Libros en español > Deportes > Deportes Acuáticos #317 in Kindle Store > Kindle eBooks > Nonfiction > Sports > Water Sports > Swimming #793 in Kindle Store > Kindle eBooks > Foreign Languages > Spanish > Deportes

[Download to continue reading...](#)

Entrenamiento de Resistencia Mental Innovador para la Natación: El uso de la visualización para alcanzar su verdadero potencial (Spanish Edition) El Programa Completo de Entrenamiento de Fuerza para Nadadores: Aumente su resistencia, velocidad, agilidad, y fortaleza, a través del entrenamiento ... y una nutrición apropiada (Spanish Edition) Cristología: Verdadero Dios, verdadero hombre (Catholic Basics: A Pastoral Ministry Series) (Spanish Edition) Pedaladas Bajo Techo - Guía de entrenamiento ciclista para Rodillo: Entrenamiento para ciclismo Indoor (5) (Spanish Edition) Visualización Creativa (Improve, Enter) (Spanish Edition) Mental Health: Personalities: Personality Disorders, Mental Disorders & Psychotic Disorders (Bipolar, Mood Disorders, Mental Illness, Mental Disorders, Narcissist, Histrionic, Borderline Personality) MENTAL ILLNESS: Learn the Early Signs of Mental Illness in Teens (Teen mental illness, teen mental health, teen issues, peer issues, treatment) La Revolución Diabética del Dr. Atkins: El Innovador Programa para Prevenir y Controlar la Diabetes (Spanish Edition) GOLF ENTRENAMIENTO FISICO Y NUTRICIONAL: GOLF : LOS GRANDES SECRETOS DEL ENTRENAMIENTO FISICO Y NUTRICIONAL (Spanish Edition) Disfruta del Ciclismo al máximo aplicando las técnicas de entrenamiento de Planifica Tus Pedaladas. Descubrirás otro ciclismo cuando comiences a entrenar ... Pl: Entrenamiento Ciclismo (Spanish Edition) NATACION PARA TODOS. Una guía para nadar mejor de lo que nunca habías imaginado (Spanish Edition) Supergenés: Libera el potencial de tu ADN para una salud óptima y un bienestar radical (Spanish Edition) El Arte del Entrenamiento Mental: Una Guía Para el Rendimiento Excelente (Spanish Edition) Preparación física completa para la natación / Complete Conditioning for Swimming (Spanish Edition) Natación para niños / Swimming for children (Spanish Edition) Juegos Cooperativos Para La Enseñanza De La Natación (Spanish Edition) ADHD: A Mental Disorder or A Mental Advantage (2nd Edition) (ADHD Children, ADHD Adults, ADHD Parenting, ADD, Hyperactivity, Cognitive Behavioral Therapy, Mental Disorders) Train Your Brain & Mental Strength : How to Train Your Brain for Mental Toughness & 7 Core Lessons to Achieve Peak Mental Performance: (Special 2 In 1 Exclusive Edition) Actividades de aprendizaje para los infantes y los niños hasta los tres años: Una guía para uso cotidiano (Creating Child-Centered Classrooms) (Spanish Edition) Las 15 Leyes Indispensables Del Crecimiento: Valas y alcance su potencial (Spanish Edition)

[Dmca](#)