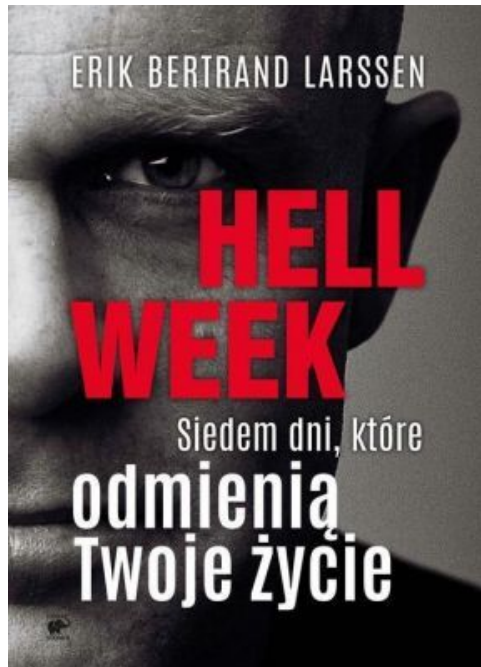


Hell week. Siedem dni, które odmienią Twoje życie



Cena: 29,70 PLN

Opis słownikowy

Autor	Erik Bertrand Larssen
ISBN	978-83-65731-19-7
Rok wydania	2017
Wydawca	Smak Słowa
Wysyłamy	Wysyłamy w ciągu 3-4 dni roboczych.

Tabela cech produktu

Wydanie	1
Oprawa	miękka ze skrzydełkami
Ilość stron	264
Format	12.5x20.5 cm

Opis produktu

Piekielny tydzień trenera mentalnego Erika Bertranda Larssena to drobiazgowy, rozpisany na poszczególne dni plan pokazujący, jak można zatrzymać się w codziennej gonitwie i wyjść ze strefy komfortu, wyłamać się z rutyny, sięgnąć po coś więcej. Program polega między innymi na znalezieniu właściwego punktu skupienia, planowaniu zadań i odpowiedniej mobilizacji niezbędnej do ich wykonania. Jeśli w ciągu jednego tygodnia będziesz dawał z siebie wszystko we wszystkich aspektach życia, odkryjesz, że stać Cię na o wiele więcej, niż początkowo myślałeś, i wypracujesz nowe, lepsze nawyki.