

100 dagar : din loggbok för att ta dig till ditt mål

av: Robert Karlsson



Antal sidor: 335

Förlag: Lava Förlag

Utgiven: August, 2017

LADDA NER

LÄSA

Description:

ALLA har säkert känt en vilja att utveckla eller ändra något i sitt liv och också upptäckt hur svårt det kan vara. Det finns många anledningar till det. En av dem är brist på motivation, en annan är att målet är otydligt. Den här boken är till för dig som vill satsa mot ett specifikt mål och kan behöva hjälp med att strukturera upp det hela från start. Den första tiden i en ny satsning är helt avgörande oavsett om målet är OS-guld eller gå ner i vikt. HUNDRA DAGAR fokuserar på att sätta ett mål som man vill uppnå på just 100 dagar. Och för att genomföra målet erhålls enkla och effektiva frågor som ska besvaras dagligen, morgon som kväll. De hundra dagarna är uppdelade i femton veckoetapper där varje vecka har ett nytt fokusområde. Varje veckas fokusområde startar med en historia ur golfspelarens Robert Karlssons liv där han delar med sig av sina lärdomar och erfarenheter från sina drygt 30 år på världens golftourer. "Även om jag har upplevt stora framgångar i mitt liv så har jag haft perioder då jag kämpat något kolossalt med mig själv och med mitt golfspel. Under min senaste svacka upptäckte jag att jag hade börjat tänka kortsiktigt och resultatnriktat istället för att vägledas av långsiktiga visioner. Det var så den här dagboken föddes. Jag ville skapa en tydlighet för mig själv, så jag satte upp ett mål och gav mig hundra dagar att uppnå det. Och faktum är att jag inte nådde riktigt fram och dit jag ville. Vad jag däremot lyckades med var att komma en bra bit på vägen, få större självinsikt och perspektiv. Under de hundra dagarna lärde jag mig enormt mycket om mig själv."// Robert Karlsson Robert Karlsson är en av de mest framgångsrika svenska golfspelarna genom tiderna med 11 segrar på Europatouren, framträdande i Ryder Cup, seger i Lag-VM ihop med Henrik

Stenson och som första svensk att vinna Europatourens penningliga.