

# Stark på insidan : mental tuffhet - enkelt och konkret

**Författare:** Igor Ardoris, Madeleine Vall Beijner

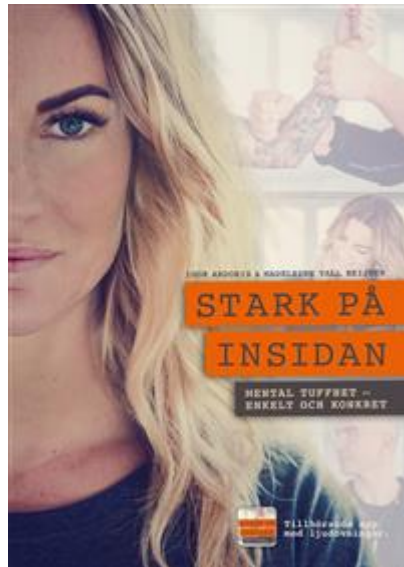
**Antal sidor:** 189

**Förlag:** Buena Vida

**Utgiven:** October, 2017

LADDA NER

LÄSA



## Description:

MENTAL TUFFHET - ENKELT OCH KONKRET "Kan han verkligen hjälpa mig" Det var min första (och desperata) kontakt med Igor Ardoris och mental träning. Jag var då professionell fighter och tillhörde den absoluta eliten men...jag hade lite strul. Jag kunde varken hålla ordning på mina känslor eller mitt humör. Till en början trodde jag att det var så man var tuff, genom att bli vrålförbannad och "tappa det". Spotta, fräsa, svära och slåss. Men med tiden och ju större tävlingar jag deltog i blev det allt tydligare att det hämmade mig. Dessutom ville jag faktiskt inte vara varken okamratlig eller osportslig. Jag ville vara tuff. På riktigt. Tuff som i iskall och beräknande - en smart fighter. Inte ett arsele. Stark på insidan är en annorlunda bok om mental tuffhetsträning. Madeleine Vall Beijner är ett klassiskt exempel på en elitidrottare med enorm vilja, ambition och träningsdisciplin. Samtidigt är hon en ung kvinna med ADHD. Den här boken berättar om en träningsmodell som utvecklades under det tio år långa samarbetet med pedagogen och mentala tränaren Igor Ardoris. Konceptet är enkelt och konkret för att passa även personer med väldigt mycket energi och lite tålamod. Som läsare får du möjlighet att ta del av teorin och de praktiska övningarna som hjälpte Madde att utveckla mental tuffhet i ringen såväl som i livet. Igor Ardoris är mental tränare och pedagogisk konsult. De senaste tio åren har Igor bland annat utbildat elitidrottare, lärare, poliser, ambulanssjukvårdare och företagsledare att agera utifrån lugn och balans i pressade situationer. Madeleine Vall Beijner är en av Sveriges främsta thaiboxare genom tiderna, rankad top 3 i världen. Efter en skada 2015 slutade hon tävla och är idag personlig tränare, föreläsare och stuntskådespelare, senast i Hollywood-filmen Wonder Woman.