

Mental- træning



Heysa

Det lyder rigtig let at ligge på ryggen på sofaen med et par "øreboffer" på og så lytte til en sød mandestemme fra CD'en - og prøve at gøre hvad han siger.

Men det er det ikke

Det handler om hvad man instinktivt giver sin krop besked på at gøre. Om man - uden at ville det - beder den om at spænde til, eller måske er i stand til at bede den om at slappe af. Med denne træning lærer du at slappe af. Men indrømmet, det er mega svært i starten, så du skal ikke miste humøret bare fordi det ikke lykkes lige med det samme.

Lov mig at du stiller alle de spørgsmål du måtte få lyst til om det her.

Mange hilsner Peter



Rygmekanikeren.dk

mail@rygmekanikeren.dk - tlf 3040 5051 - En del af physique

