



Mental endurance. Sviluppare la forza mentale con i metodi usati dalle forze speciali di tutto il mondo

Kindel Price:

Mental endurance. Sviluppare la forza mentale con i metodi usati dalle forze speciali di tutto il mondo pdf - (EUR 0.00);
Mental endurance. Sviluppare la forza mentale con i metodi usati dalle forze speciali di tutto il mondo epub - (EUR 0.00);
Mental endurance. Sviluppare la forza mentale con i metodi usati dalle forze speciali di tutto il mondo txt - (EUR 0.00);
Mental endurance. Sviluppare la forza mentale con i metodi usati dalle forze speciali di tutto il mondo fb2 - (EUR 0.00);
Mental endurance. Sviluppare la forza mentale con i metodi usati dalle forze speciali di tutto il mondo doc - (EUR 0.00);

SCARICARE LIBRO:

- [Mental endurance. Sviluppare la forza mentale con i metodi usati dalle forze speciali di tutto il mondo.pdf](#)
- [Mental endurance. Sviluppare la forza mentale con i metodi usati dalle forze speciali di tutto il mondo.epub](#)
- [Mental endurance. Sviluppare la forza mentale con i metodi usati dalle forze speciali di tutto il mondo.txt](#)
- [Mental endurance. Sviluppare la forza mentale con i metodi usati dalle forze speciali di tutto il mondo.fb2](#)
- [Mental endurance. Sviluppare la forza mentale con i metodi usati dalle forze speciali di tutto il mondo.doc](#)

LEGGERE LIBRO ONLINE:

- [Mental endurance. Sviluppare la forza mentale con i metodi usati dalle forze speciali di tutto il mondo](#)

In battaglia è di fondamentale importanza la resistenza mentale piuttosto che la forza fisica o la consapevolezza tattica. Un soldato può essere sottoposto a richieste talmente estreme che, se non gestite in maniera opportuna, possono condurlo a una vita di invalidità mentali, che vanno dalla depressione agli sfiibranti effetti del disturbo post-traumatico da stress (PTSD). Se, invece, il militare controlla alla perfezione le sue facoltà, il suo intelletto e le sue emozioni, è in grado ottenere una forza individuale assolutamente necessaria negli scenari bellici odierni. Questo manuale insegna, attraverso numerose illustrazioni, a: acquisire strumenti mentali efficaci; ottenere un vantaggio psicologico sul nemico; sviluppare una forma mentis vincente; aumentare la forza mentale; addestrare la mente; praticare le tecniche di visualizzazione; affrontare sfide fisiche; sconfiggere gli avversari; affrontare e gestire eventi traumatici.