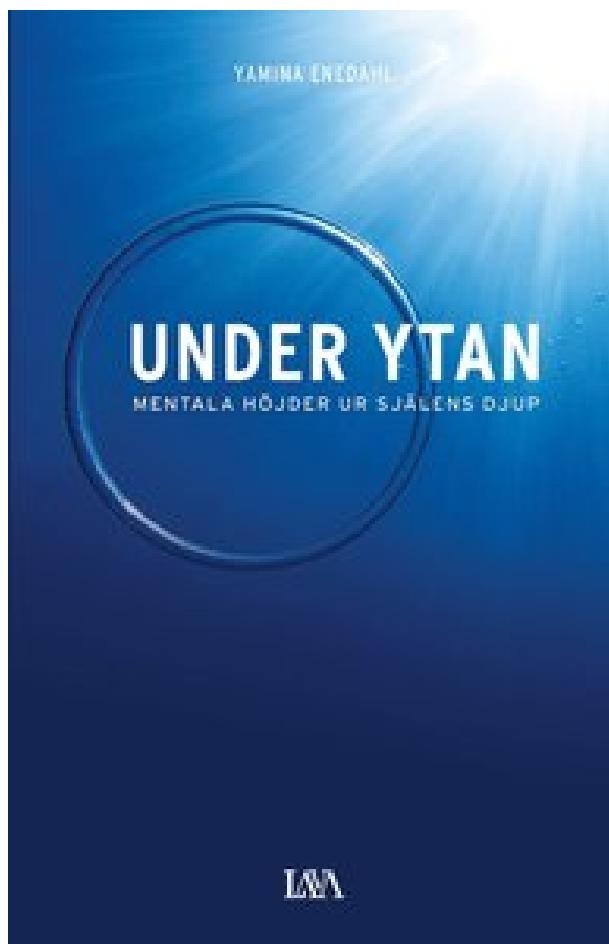


# Under ytan : mentala höjder ur själens djup



|                         |                |
|-------------------------|----------------|
| <b>Författare:</b>      | Yamina Enedahl |
| <b>Utgivningsdatum:</b> | 2014-06-18     |
| <b>Förlag:</b>          | Lava förlag    |
| <b>ISBN:</b>            | 9789187769061  |
| <b>Kategori:</b>        | Biografier     |

[Under ytan : mentala höjder ur själens djup.pdf](#)

[Under ytan : mentala höjder ur själens djup.epub](#)

Under ytan : mentala höjder ur själens djup av Yamina Enedahl (häftad, 2014) Sätt betyg Bloggar (1) Tipsa en vän Länka till sidan Pris: 255:- Skickas inom 5-8 vardagar.

Lägg i varukorg Spara som favorit Fri frakt vid beställning på minst 99 kr för privatpersoner i Sverige - Läs mer Alla var där. Kamerorna rullade. Svenskt rekord var förannonserat men målet var att simma 100 meter på ett enda andetag - längre än det dåvarande världsrekordet. "Jag tog sats och simmade som fan. Sedan minns jag inget mer än att jag vaknade av en massa röster och av att någon klappade mig på kinderna.

'Hallå! Vakna!'" I sitt första rekordförsök blev Yamina Enedahl diskad eftersom hon simmade tills hon tappade medvetandet. Vägen till stora mål är sällan enkel, men det är lätt att tro det, då det oftast är sekunderna i strålkastarljuset som visas upp - vilka i själva verket bara är en kort konsekvens av en lång kedja av händelser och val. Följ med Yamina på en vindlande resa i att överkomma mentala hinder och rädslor, sätta gränser och hitta vägar för att växa som människa.

Boken vänder sig till dig som vill veta mer om hur vägen till nya mentala höjder kan komma att utspela sig -

UNDER YTAN. Yamina Enedahl är Licenserad Mental Tränare och Sveriges första världsrekordhållare i fridykning, en äventyrare som gillar att dyka ner i själens mysterium, utforska tankens kraft och livets möjligheter. Året som boken utspelar sig blev Yamina utsedd till Årets Actionkvinna. "Jag känner igen mig i väldigt många situationer, både i tränings- och tävlingssituationer." /Sarah Sjöström, flerfaldig EM- och VM-guldmedaljör i simning "I denna fantastiska historia om vägen mot ett världsrekord ligger visdomarna tätt om hur villkoren för mänsklig utveckling fungerar. Spänning och lektioner om livet i en och samma bok med andra ord." /Robert Kusén, Vice president SSAB EMEA, leanexpert och författare till Respekten för människan "Kontroll över kropp och sinne är viktig både för den som vill bli världsmästare i dykning och för den som vill utveckla ett 'personligt livsmästerskap". Det gör att denna fascinerande och litterärt välskrivna bok kan läsas med stor behållning av alla, oavsett intresset för fridykning eller idrott." /Lars-Eric Uneståhl, PhD "Den här boken handlar om modet att orka och hur man gör misslyckanden till en positiv tillgång. Jag hoppas Yaminas fight med sig själv och allt annat omkring kan inspirera dig." /Elisif Elvinsdotter, journalist och författare "En fascinerande beskrivning av det som finns på olika sidor om ytan, inte bara mellan vatten och luft, utan också mellan människans inre och yttre värld. Yamina introducerar kreativa tankar om hur man kan tänkas förhålla sig för att få ut så mycket som möjligt av sitt liv." /Mikael Lindgren, humanfaktorexpert och expert inom kris- och konflikthantering Yamina Enedahl är en glädjefyllt målinriktad person som älskar att skapa, vare sig det handlar om världsrekord i fridykning, välmående människor, högpresterande organisationer, inspirerande föreläsningar, nya musikstycken eller meningar som beskriver det inre. Hon är Licensierad Mental Tränare och har i mer än 10 års tid coachat individer, grupper och ledare på olika nivåer och i alla samhällsgrupper. "Min yrkesvision är att göra en positiv skillnad i fler och fler människors liv, vartefter jag utvecklar mina personliga egenskaper", säger Yamina. "De sammanhang jag verkar inom ska bidra till att individer och organisationer växer, ett bättre samhälle och därigenom en bättre värld."

Stig Jakobsson ställer ut djur- och naturbilder hos Galleri Hultman. Stor samlingsutställning på Tomarp. En utställning om träd. Mia Jarnsjö på Galleri Moment. Stor samlingsutställning på Tomarp. Stig Jakobsson ställer ut djur- och naturbilder hos Galleri Hultman. Mia Jarnsjö på Galleri Moment. Mia Jarnsjö på Galleri Moment. En utställning om träd.

En utställning om träd. Stig Jakobsson ställer ut djur- och naturbilder hos Galleri Hultman. Stig Jakobsson ställer ut djur- och naturbilder hos Galleri Hultman.

Mia Jarnsjö på Galleri Moment. Stor samlingsutställning på Tomarp. Mia Jarnsjö på Galleri Moment. Stor samlingsutställning på Tomarp. En utställning om träd. Mia Jarnsjö på Galleri Moment. Stig Jakobsson ställer ut djur- och naturbilder hos Galleri Hultman.