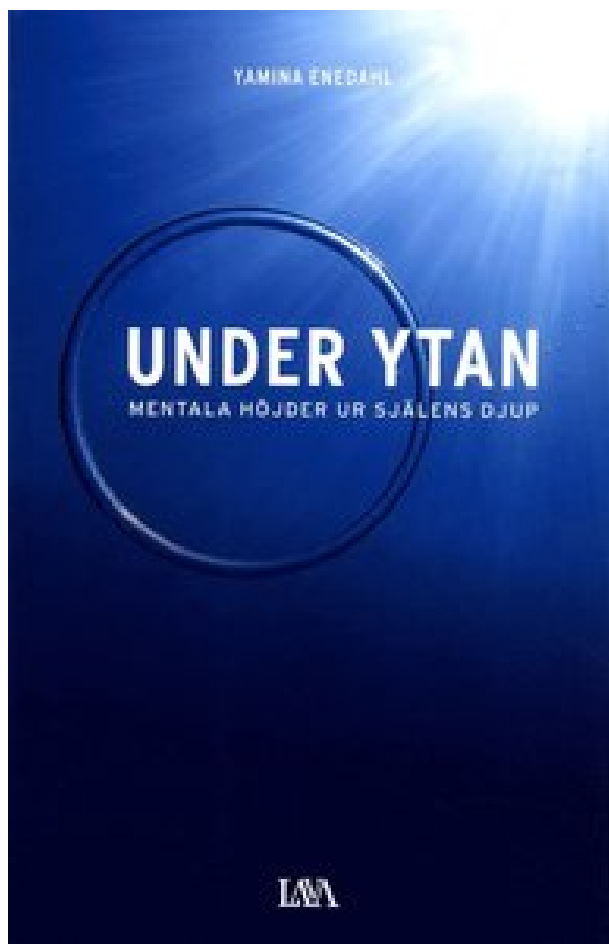


# Under ytan : mentala höjder ur själens djup



<b>ISBN:</b>	9789187769009
<b>Antal sidor:</b>	179
<b>Upplaga:</b>	1
<b>Utgivningsdatum:</b>	2014-01-30
<b>Författare:</b>	Yamina Enedahl
<b>Förlag:</b>	Lava
<b>Kategori:</b>	Ledarskap & motivation

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

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

Man skulle kunna tro att Sveriges första världsrekord i fridykning gjordes av en atletisk man med en enormt starkt psyke och med en stab av tränare, sponsorer, säkerhetsdykare och läkare omkring sig. Men sanningen är att det gjordes av mig, Yamina Enedahl, en rädd före detta simmarflicka från förorten som blev min egen tränare och spräckte hål på prestationsmyter som inte bara är väl etablerade inom idrotten och i företagsvärlden, utan i hela vårt samhälle. Min historia handlar om hur jag bröt den interna och externa kultur som traditionellt används för att få människor och organisationer att prestera på topp och hur jag fann nya förhållningssätt för att både må bra och samtidigt prestera bättre än någon kvinna i världen hade gjort tidigare.

Följ med på en vindlande resa i att överkomma mentala hinder och rädslor, sätta gränser och hitta vägar för att växa som människa och i sitt livsledarskap. 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, Head of SSAB One, leanexpert och författare till Respekten för människan. Jag känner igen mig i väldigt många situationer, både i tränings- och tävlingsituationer./Sarah Sjöström, flerfaldig EM- och VM-guldmedaljör i simning. 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 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 Yamina Enedahl är Sveriges första världsrekordhållare i fridykning och licensierad mental tränare med mer än tio års erfarenhet av att coacha individer, team- och ledare med olika svårigheter, på olika nivåer och i alla samhällsgrupper och åldrar. Under sina studier vid Skandinaviska Ledarhögskolan, utvecklade hon en ny prestationskultur och inre ledarskapsprinciper som skulle leda fram till Sveriges första världsrekord i fridykning. Året därpå anlätades Yamina som mental tränare för DIF/Älvsjö och det slutade med ett SM guld. Yamina har fortsatt att förfina och utvidga sina perspektiv för ledare och organisationer i privat så som offentlig sektor. Hon har skapat samarbetsstrategier för skola, polis, BUP och socialtjänst. Med hjälp av Lean filosofi, har Yamina utvecklat fem olika arbetsmarknadsprogram och startat upp två nya kontor från grunden. Hennes mål är lika storslaget som hennes bakgrund: Hon vill hjälpa människor- och organisationer att växa och utvecklas och därigenom bidra till en bättre värld. Året då oken utspelar sig blev Yamina utsedd till Årets Actionkvinna

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