

# Mental träning & positivt tänkande



Positivt tänkande är så mycket mer än att bara gå runt och vara glad. Positivt tänkande innebär att man i varje läge försöker se en lösning, en möjlighet som är av positiv karaktär.

Maria Kehagia är sedan början av 90-talet en mycket efterfrågad utbildare och personlig coach inom området mental träning. Maria är en karismatisk föredragshållare, en inspiratör som sällan lämnar någon oberörd.

Med ett unikt pedagogiskt tillvägagångssätt och en sprudlande personlighet skapar Maria positiva förändringar och resultat för företaget, organisationen eller individen.

# Mental träning & positivt tänkande

Mental träning och positivt tänkande handlar mycket om att lära sig att utnyttja sin mentala kapacitet på ett bättre sätt och att förebygga stress. Mental träning och positivt tänkande hjälper individer att skapa positiva bilder, vilket gör att vi lättare når de mål vi har satt upp. Eftersom vårt sätt att tänka är källan till våra handlingar, kan vi inte förändra vårt beteende förrän vi förändrat vårt tänkande.

## Några effekter av mental träning:

- ☀ Förbättrad fysisk och psykisk hälsa
- ☀ Reducering av stress
- ☀ Ökad arbets- och livsglädje
- ☀ Förbättrat samarbete och bättre arbetsklimat
- ☀ Bättre självkänsla och självförtroende
- ☀ Mer positiv attityd till tillvaron
- ☀ Ökad arbetsförmåga
- ☀ Ökade förutsättningar att nå mål

## Kontaktuppgifter:

Maria Kehagia

Mail: [maria@mariakehagia.se](mailto:maria@mariakehagia.se)

Mobil: 070 - 632 06 68



**Maria Kehagia**  
Mental tränare