

Il Gioco Interiore Nello Stress Esprimi Il Tuo Potenziale E Vinci Le Sfide Della Vita

Una relazione con un professionista consente di lavorare verso uno scopo, di acquisire maggiore sicurezza e costruire un senso per la propria vita, con indubbi benefici sulla salute fisica, mentale e sociale. Attraverso la relazione, la persona ha l'opportunità di generare le proprie risposte, senza cercare fuori di sé le soluzioni di altri. Comprendere la differenza tra coaching e psicoterapia è importante per saper scegliere il professionista adeguato al problema che si vuole risolvere. L'integrazione pluralista consente ai professionisti di possedere un valore aggiunto ai loro interventi, come evidenziato dagli esiti della ricerca scientifica attuale. I fruitori delle consulenze ricevute troveranno un maggiore supporto per crescere, gestire i problemi e costruire per se stessi una vita forte e sana.

Questo libro racconta la storia di una sfida lanciata da un gruppo di genitori, medici, psicologici, educatori e giornalisti contro il marketing aggressivo delle multinazionali farmaceutiche, responsabili della crescente medicalizzazione dell'infanzia e dell'indiscriminata somministrazione di psicofarmaci a bambini e adolescenti. Tramite documenti e testimonianze dirette, il libro svela i meccanismi di un mercato miliardario che ha tutti gli interessi ad amplificare i problemi psicologici, comportamentali e di apprendimento dei minori. Il libro è anche la storia di uomini e di donne che hanno deciso di rompere il velo di omertà su questa pericolosa tendenza. Un invito raccolto da oltre duecento realtà associative in tutto il paese, centinaia di migliaia di medici, psicologi, pedagogisti e altri addetti ai lavori del mondo della salute, nonché da alcuni protagonisti nel mondo dello spettacolo che partecipano alla campagna *Giù le mani dai bambini®*, nata per evitare che i nostri ragazzi vengano etichettati sin dai primi anni di vita per ipotetici disturbi che nella maggior parte dei casi nascondono una semplice richiesta di ascolto. Con una prefazione del candidato al Premio Nobel Ervin Laszlo.

Master your game from the inside out! With more than 800,000 copies sold since it was first published thirty years ago, this phenomenally successful guide has become a touchstone for hundreds of thousands of people. Not just for tennis players, or even just for athletes in general, this handbook works for anybody who wants to improve his or her performance in any activity, from playing music to getting ahead at work. W. Timothy Gallwey, a leading innovator in sports psychology, reveals how to • focus your mind to overcome nervousness, self-doubt, and distractions • find the state of "relaxed concentration" that allows you to play at your best • build skills by smart practice, then put it all together in match play Whether you're a beginner or a pro, Gallwey's engaging voice, clear examples, and illuminating anecdotes will give you the tools you need to succeed. "Introduced to The Inner Game of Tennis as a graduate student years ago, I recognized the obvious benefits of [W. Timothy] Gallwey's teachings. . . . Whether we are preparing for an inter-squad scrimmage or the National Championship Game, these principles lie at the foundation of our program."—from the Foreword by Pete Carroll

Active Listening is a short 1957 work by Drs. Carl R. Rogers and Richard E. Farson, two influential American psychologists. The work brings the counselling technique of active listening to the layperson, demonstrating how it can be applied to interactions between an employee and employer. Carl R. Rogers (1902-1987) was one of the pioneers of the "client-centered" approach to psychotherapy. He is considered one of the founding fathers of modern psychotherapy research and is widely regarded among others in the field as the most influential psychotherapist of all time - viewed even more highly than Sigmund Freud. Dr. Rogers served as a professor of psychology at the University of Chicago, where he set up the university's counselling and research clinic, the Industrial Relations Center. He wrote many books on psychotherapy, and in later years, travelled the world to bring his theories to areas of great political and social strife like Northern Ireland, South Africa, and Brazil. Richard E. Farson (1926-2017) had already completed his bachelor's and master's degrees when he met Dr. Rogers in 1949. Dr. Rogers invited Farson to continue his studies with him at the University of Chicago. Farson became Dr. Rogers' research assistant while he completed his Ph.D. in psychology and began counselling at the Industrial Relations Center. Dr. Farson held leadership positions in a number of research institutions. He co-founded the Western Behavioral Sciences Institute, where he served as president and CEO. He was later appointed as the founding dean of the California Institute of the Arts School of Design and served as president of the Esalen Institute. Drs. Rogers and Farson collaborated on many projects, including 1957's Active Listening. They also led a 16-hour group therapy session that was recorded and released as a film called *Journey Into Self*. The film won the 1968 Academy Award for Best Documentary. Active Listening describes a method of communication used in counselling and conflict resolution. Rather than serving as a passive participant in a conversation, active listeners take a functional role in helping the speaker to work out their issues. As the speaker shares, the listener repeats back what they've heard in their own words. This both confirms that they've heard the speaker and verifies that they understand. Unlike the way many of us instinctively communicate - trying to get another to see things from our own perspective - active listening requires that we see things from the speaker's perspective. The listener must address not only the meaning of the words, but also the feeling behind them, in order to make the speaker truly feel heard. These feelings can be conveyed through words, tone, volume, body language, and even breathing. This method is not without risks. It can be tempting to lose your sense of self in the practice of sensing the feelings of another person. As Drs. Rogers and Farson put it, "It takes a great deal of inner security and courage to be able to risk one's self in understanding another." In contrast to many psychological texts, Active Listening is written for the non-clinician or psychologist. In plain, everyday language, the book explains both the concepts of active listening and how they can be applied to the workplace. Employers who engage in active listening, the book argues, can help employees to become more cooperative, less argumentative, and clearer in their own communication. While the book is written in the context of the employee/employer relationship, the technique can be applied to all relationships in our lives. The concept is still highly influential, and Drs. Rogers and Farson's ideas about client-centered psychology are used in clinical practice today.

Suggests techniques for overcoming self-consciousness and improving musical performances, shares a variety of exercises, and includes advice on improving one's listening skills

Un libro sul calcio, sullo sport più bello del mondo e sui suoi eroi, ma anche un'inchiesta su cosa muove realmente quella palla che carambola tra i piedi dei calciatori. Giacomo Giubilini allarga il nostro sguardo fuori dai campi da gioco per svelarci come funziona un'industria globale che fattura miliardi. Lo spettacolo del calcio viene mostrato come lo strumento più forte di costruzione del consenso per noi che siamo, di volta in volta, tifosi, consumatori, spettatori o semplici target. Immersi in un universo in cui tutti questi piani si mescolano, possiamo restare fedeli alle nostre mitologie, da quelle romantiche dei primi campioni a quelle ipermoderne di un David Beckham che apre le Olimpiadi di Londra del 2012 negando la sua stessa esperienza sportiva. 91° minuto è un'ambiziosa e meravigliosa opera-mondo con cui Giubilini ci svela l'essenza del calcio contemporaneo e perché lo amiamo ancora così tanto.

"La Mente Visionaria " Vol.4 Vincere nello Sport. Visualizzazioni Creative Mentali per raggiungere gli obiettivi nell'attività sportiva. Per migliorare in gara e in allenamento è fondamentale allenare la mente oltre che il corpo. Risveglia la tua mente, scopri le tue potenzialità, vinci le tue paure e supera i tuoi limiti. Attraverso le Visualizzazioni Creative sarai in grado di creare immagini per dominare la realtà. Con questa tecnica trasmettiamo alle immagini della mente una serie di emozioni rassicuranti e positive. Ti insegnerò a prenderti cura del tuo futuro, scriverne la sceneggiatura, sederti sulla sedia del regista e... ciak si gira. Usando la mente ti libererai dei limiti e delle barriere che finora ti hanno complicato la vita. Con questa meravigliosa tecnica imparerai in modo facile e immediato a sincronizzare i due emisferi del cervello, quello intuitivo e quello razionale, facilitando la trasformazione dei tuoi progetti in realtà.

Conscious Millionaire provides a revolutionary approach to building and growing a business. In the book, the author introduces a new universal model that helps entrepreneurs, business owners, managers, and leaders grow their companies while achieving their higher purpose in life. Groundbreaking in its formula, this step-by-step approach combines raising one's consciousness with a bottom-line methodology to building a business. Conscious Millionaire is about creating wealth in ways that are honest, provide high value, and will have a positive impact on today's society.

Child psychotherapy is in a state of transition. On the one hand, pretend play is a major tool of therapists who work with children. On the other, a mounting chorus of critics claims that play therapy lacks demonstrated treatment efficacy. These complaints are not invalid. Clinical research has only begun. Extensive studies by developmental researchers have, however, strongly supported the importance of play for children. Much knowledge is being accumulated about the ways in which play is involved in the development of cognitive, affective, and personality processes that are crucial for adaptive functioning. However, there has been a yawning gap between research findings and useful suggestions for practitioners. Play in Child Development and Psychotherapy represents the first effort to bridge the gap and place play therapy on a firmer empirical foundation. Sandra Russ applies sophisticated contemporary understanding of the role of play in child development to the work of mental health professionals who are trying to design intervention and prevention programs that can be empirically evaluated. Never losing sight of the complex problems that face child therapists, she integrates clinical and developmental research and theory into a comprehensive, up-to-date review of current approaches to conceptualizing play and to doing both therapeutic play work with children and the assessment that necessarily precedes and accompanies it.

Lo yoga nidra, potente tecnica per il rilassamento profondo, può essere un efficace antidoto al nostro stile di vita perennemente in affanno, e aiutarci a guadagnare lucidità, benessere e consapevolezza. In questo libro, Julie Lusk presenta un programma personalizzabile di esercizi di rilassamento, meditazioni e visualizzazioni in grado di alleviare rapidamente le manifestazioni dello stress a livello fisico e mentale, una pratica rigenerante che consente di trovare, in qualsiasi momento, un luogo di pace anche in mezzo al caos. Per vivere una vita più equilibrata e densa di significato.

Il gioco interiore nello stress. Esprimi il tuo potenziale e vinci le sfide della vita Il disturbo post traumatico da stress Il doppio ruolo del sonno Passerino Editore

Un gioco di intimidazioni, blandizie, suggerimenti, che insegna a ragionare contemporaneamente con più logiche, fatto di un'infinità di trucchi da inventare continuamente. Come nella nostra stessa esistenza, nel Risiko damanhuriano tutto si compone con il tutto e non esistono realtà separate.

This Seventh Edition of the best-selling intermediate Italian text, DA CAPO, reviews and expands upon all aspects of Italian grammar while providing authentic learning experiences (including new song and video activities) that provide students with engaging ways to connect with Italians and Italian culture. Following the guidelines established by the National Standards for Foreign Language Learning, DA CAPO develops Italian language proficiency through varied features that accommodate a variety of teaching styles and goals. The Seventh Edition emphasizes a well-rounded approach to intermediate Italian, focusing on balanced acquisition of the four language skills within an updated cultural framework. Important Notice: Media content referenced within the product description or the product text may not be available in the ebook version.

This book defines a number of coaching roles-caretaker, guide, coach, teacher, mentor, sponsor, awakener-and provides a specific toolbox for each role, supplying a comprehensive tool set to be used by an effective coach to manage the entire scope of coaching activities-from caretaking to awakening.

Enciclopedia del Coaching è un'opera completa che permette a tutti i neofiti del coaching e non, di avere a disposizione un ebook sul coaching dettagliato su tutti i modelli del Coaching. Carol Wilson è stata una tra le prime manager della Virgin di Richard Branson e socia di uno dei suoi mentori: Sir Joh Withmore – guru del Coaching e co-creatore del GROW model. Oggi Carol è uno dei coach più importanti al mondo; avendo applicato queste abilità in organizzazioni pubbliche e private, ha permesso a queste di delineare obiettivi specifici e chiari che le hanno condotte verso il successo, focalizzando l'attenzione sul potenziale umano che ogni organizzazione ha dentro di sé. Attraverso la lettura di questo ebook sul coaching acquisirai consapevolezza su come: Le neuroscienze hanno provveduto ad approfondimenti sul perché il potenziale del coaching funziona. La leadership situazionale, permetta di farsi guidare da un leader all'interno di un'azienda. Un leader capace di ascoltare gli individui, di credere negli altri, di rispettarli. Le differenze tra coaching, terapia, counseling, mentoring e consulenza fanno la differenza per sprigionare il potenziale delle persone. La resilienza, la capacità di riprendersi di fronte le avversità, sia migliorabile e migliora una forte capacità di credere in sé. La mindfulness, un'insieme di tecniche che ti permettono di prendere atto di ciò che sta accadendo internamente e fuori, e tramite il rilassamento ti porterà verso un livello di comfort. il significato di una cultura del coaching: i pilastri per avere nell'organizzazione una cultura del coaching che ha permesso alla Virgin di ottenere alte performance sono: responsabilità, credere in se stessi, no sensi di colpa. Questi sono alcuni aspetti su cui si basa il coaching, in quanto è una disciplina definita liquida e applicabile in tutti i contesti. Lo specifico ebook sul coaching è un contenitore di queste informazioni ed è prezioso da

tenere nella propria libreria: per chiunque voglia conoscere il coaching e i suoi benefici. Puoi leggere sia l'estratto di questa opera completa sul coaching, ma se non desideri rimanere a metà e sei curioso di apprendere ogni tipo di abilità acquista ora il tuo ebook sul coaching.

Quando impareremo ad occuparci di più di noi stessi, per risanarci, per recuperare la coscienza di chi siamo, dove andiamo, dove soprattutto rivendichiamo il diritto di andare? Occuparci di noi per scoprire la virtù che ci appartiene di più, che ci...

Combining the expertise of the sports psychologist author of *The Inner Game of Tennis* and two stress specialists, an anecdotal guide to mental health in today's world explains how to develop internal stability through a series of practical steps designed to help readers to change how they feel and respond to stress.

Il personale militare in combattimento è sottoposto a un insieme complesso ed articolato di stressor in gran parte sconosciuti ai civili. Questi eventi si traducono in una varietà di risposte somatiche ed emotive che non corrispondono pienamente alla costellazione dei sintomi osservati normalmente nel Disturbo Post Traumatico da Stress (DPTS). In particolare, la disamina dei dati rilevati dalle ricerche americane condotte sui veterani rende possibile avanzare l'intrigante ipotesi di un doppio ruolo del sonno nel DPTS e le possibili soluzioni organizzative da poter attuare durante la preparazione e la condotta di una operazione militare nonché all'atto del rientro in Patria, al fine di poter prevenire e monitorare l'eventuale insorgere del disturbo e porre in essere un efficace follow up del personale. Il Dott. Giacinto D'URSO è un Ufficiale dell'Esercito Italiano in servizio presso lo Stato Maggiore della Difesa ove è impiegato nel settore della gestione delle Risorse Umane. Ha frequentato la prestigiosa Scuola Militare "Nunziatella" di Napoli e ha conseguito la laurea in: Scienze Politiche; Scienze Diplomatiche e Internazionali; Giurisprudenza Psicologia, ed i seguenti Master Universitari di I Livello Diritto Umanitario Internazionale Criminologia, Scienze Investigative e della Sicurezza Gestione e Amministrazione delle Risorse Umane.

This book explores the development of a new path of transition between adolescence and adulthood in recent generations. Whereas traditionally the transition into adulthood was marked by a clear and irreversible change in condition, we are now seeing a continuance in the role and influence of the family on the young adult. What consequences does this have for our society? Is the persistence of emotional bonds which previously loosened during adolescence, inhibiting young people from developing into full adulthood? The authors present a clear and in-depth analysis of the theoretical framework surrounding the transition into adulthood both from a generational point of view and a relationship-centred perspective. The findings of international research are presented and compared across generations, gender and geographical location within Europe. The different research methods of 'family related research' and 'family research' are also distinguished and analysed. This volume offers an original and multi-faceted review of this topic. The family is considered as an organization, and the interdependencies and interconnections between its members, the generations and genders investigated. It offers a unique contribution to the current literature and will appeal to an international audience of researchers, policy makers and educators both in academic and professional spheres.

The classic guide to sharpening your mind and raising your performance—on the green, and in the game of life. "The best sports psychology book ever written about golf."—*Inside Golf W.* Timothy Gallwey's bestselling *Inner Game* books—with more than one million copies sold—have revolutionized the way we think about sports. As he did in his phenomenally successful *The Inner Game of Tennis*, Gallwey provides methods that can be applied to situations beyond the green. *The Inner Game of Golf* delivers strategies to achieve potential—both in the crucible of competition and in everyday life. With Gallwey as a guide, you'll learn how to

- defeat your mental demons and find clarity under pressure
- dispel tensions that can sabotage your performance
- build confidence and overcome insecurities that can hijack your best instincts
- employ the art of "relaxed concentration" to improve your swing, your game, and your life

No matter what your skill set, Gallwey's pioneering strategies, real-life examples, and illuminating advice are perfect for anyone who strives to be a champion on and off the course.

This volume addresses a far-reaching aspects of Petrarch research and interpretation: the essential interplay between Petrarch's texts and their material preparation and reception. To read and interpret Petrarch we must come to grips with the fundamentals of Petrarchan philology.

This book, based on authoritative sources and reports, links environmental communication to different fields of competence: environment, sustainability, journalism, mass media, architecture, design, art, green and circular economy, public administration, big event management and legal language. The manual offers a new, scientifically based perspective, and adopts a theoretical-practical approach, providing readers with qualified best practices, case studies and 22 exclusive interviews with professionals. A fluent style of writing leads the readers through specific details, enriching their knowledge without being boring. As such it is an excellent preparatory and interdisciplinary academic tool intended for university students, scholars, professionals, and anyone who would like to know more on the matter.

'Rewriting' is one of the most crucial but at the same time one of the most elusive concepts of literary scholarship. In order to contribute to a further reassessment of such a notion, this volume investigates a wide range of medieval and early modern literary transformations, especially focusing on texts (and contexts) of Italian and French Renaissance literature. The first section of the book, "Rewriting", gathers essays which examine medieval and early modern rewritings while also pointing out the theoretical implications raised by such texts. The second part, "Rewritings in Early Modern Literature", collects contributions which account for different practices of rewriting in the Italian and French Renaissance, for instance by analysing dynamics of repetition and duplication, verbatim reproduction and free reworking, textual production and authorial self-fashioning, alterity and identity, replication and multiplication. The volume strives at shedding light on the complexity of the relationship between early modern and ancient literature, perfectly summed up in the motto written by Pietro Aretino in a letter to his friend the painter Giulio Romano in 1542: "Essere modernamente antichi e anticamente moderni".

Il Disturbo da stress post traumatico è una malattia psichiatrica complessa e subdola che colpisce trasversalmente la società ed è un fenomeno in crescita anche in relazione all'aumento della frequenza con cui si verificano nella nostra società violenze private e atti criminali o terroristici. L'autore del presente lavoro analizza e commenta i dati e le informazioni che si riferiscono ai Veterani delle Forze Armate statunitensi a supporto della tesi che il sonno abbia un duplice ruolo nel Disturbo da stress post traumatico. Tale ruolo è necessariamente da conoscere per poter scegliere l'approccio terapeutico da adottare e la tipologia di interventi da porre in essere per il supporto degli individui

potenzialmente rischio. Il Dott. Giacinto D'URSO si occupa della gestione di risorse umane. Ha frequentato la Scuola Militare "Nunziatella" e ha conseguito la laurea magistrale in Scienze Politiche, Scienze Diplomatiche e Internazionali, Giurisprudenza e Psicologia nonché i Master Universitari di I Livello in Diritto Umanitario Internazionale, in Criminologia, Scienze Investigative e della Sicurezza ed in Gestione e Amministrazione delle Risorse Umane. E' autore di articoli e di libri relativi alle problematiche correlate allo stress e al trauma, questi ultimi inseriti nella collana di Psicologia di Passerino Editore

Detailed mental and physical exercises designed to help a player increase body awareness and improve concentration and rhythm demonstrate strategies for putting into practice the inner-game concept of tennis play

Learn the language of la dolce vita! For anyone who wants to learn and enjoy the most expressive and romantic of languages, the third edition of 'The Complete Idiot's Guide to Learning Italian' is the first choice for a whole new generation of enthusiastic students of Italian. This updated edition includes two new quick references on verbs, grammar, and sentence structure; two new appendixes on Italian synonyms and popular idiomatic phrases; and updated business and money sections. First two editions have sold extraordinarily well. Italian is the fourth most popular language in the United States.

This book presents a semiotic study of the re-elaboration of Christian narratives and values in a corpus of Italian novels published after the Second Vatican Council (1960s). It tackles the complex set of ideas expressed by Italian writers about the biblical narration of human origins and traditional religious language and ritual, the perceived clash between the immanent and transcendent nature and role of the Church, and the problematic notion of sanctity emerging from contemporary narrative.

1243.56

SAGGIO (201 pagine) - TECNOLOGIA - La sparizione del mondo reale dentro display tecnologici e virtuali Smartphone, phablet, tablet, personal computer, lettori musicali, televisori, bancomat, chioschi e totem multimediali, maxischermi a LED, "video wall", tutti accomunati dalla presenza di un display capace di ospitare sulla sua superficie non soltanto dati, immagini e video ma in realtà il mondo intero. Il display enfatizza il ruolo della visione, il senso umano per definizione secondo Aristotele, ma virtualizza e rende trasparente il corpo, facendoci perdere la capacità di collezionare esperienze percettive capaci di cogliere il mondo nella sua interezza e materialità. Perduti e innamorati dei propri display, gli umani dell'era tecnologica postmoderna sembrano tante monadi Leibniziane, tutte in armonia tra di loro ma perse in universi differenti e alla costante ricerca di unità e di esperienze non soltanto visuali ma materiche, cinestetiche, prossemiche, sonore, linguistiche, olfattive, gustative e tattili. Esperienze che anche il display più innovativo e tecnologicamente avanzato non è ancora in grado di regalare. Dirigente d'azienda, filosofo e tecnologo, Carlo Mazzucchelli è il fondatore del progetto editoriale SoloTablet dedicato alle nuove tecnologie e ai loro effetti sulla vita individuale, sociale e professionale delle persone. Esperto di marketing, comunicazione e management, ha operato in ruoli manageriali e dirigenziali in aziende italiane e multinazionali. Focalizzato da sempre sull'innovazione ha implementato numerosi programmi finalizzati al cambiamento, ad incrementare l'efficacia dell'attività commerciale, il valore del capitale relazionale dell'azienda e la fidelizzazione della clientela attraverso l'utilizzo di tecnologie all'avanguardia e approcci innovativi. Giornalista e writer, communication manager e storyteller, autore di e-book, formatore e oratore in meeting, seminari e convegni. È esperto di Internet, social network e ambienti collaborativi in rete e di strumenti di analisi delle reti social, abile networker, costruttore e gestore di comunità professionali e tematiche online.

A New, Completely Revised Edition of the Classic Guide to Better Skiing Have you been searching for a way to overcome your fear, trust your instincts, and ski to your greatest potential? Inner Skiing will help you do all this and more. In this newly updated edition of the skiing classic, W. Timothy Gallwey and Robert Kriegel offer advice on and examples of how to gain the "inner" self-confidence needed to ski well and have fun on the slopes. Inner Skiing will help you: Focus on each step of a particular technique (like the parallel turn), then put it all together so that the motion seems effortless Analyze your fears to distinguish between healthy fear and unnecessary fear that you can overcome Achieve "breakthrough" runs in which you experience natural and coordinated movements Move to the next level in your skiing ability and feel in control Gallwey and Kriegel are two of the leading innovators in sports, and this new edition refines the techniques they have perfected over their long careers. Their easy-to-follow examples and anecdotes will help skiers of all abilities--from beginner to expert. Inner Skiing will change the way you ski.

The coach who taught Jonny Wilkinson how to deal with pressure now shows all of us how to cope with life's challenges Pressure is a constant in our lives. The pressure to hit a deadline, deliver that speech, interview for the job we really want - they are all challenges we need to meet. Like a footballer taking a penalty or a golfer making a putt, how we respond to pressure defines us at work and at home. Dave Alred is an elite performance coach who works with the world's top sports stars and teams - from rugby's Jonny Wilkinson to Premiership footballers and golfers - helping them deliver when the tension is at its most extreme. In The Pressure Principle he finally shares his eight groundbreaking principles and shows how we can all apply them to our lives. From how a child-like approach can help us through tough moments, to the best ways to face an audience, to why language is the ultimate performance-enhancing drug, Pressure is the definitive guide to dealing with our challenges. Packed with accessible stories and tips, it shows how we can harness pressure to produce our best at home, at work, and in our sport or exercise - by the man who has spent his life coaching the very best. 'Dave Alred is a genius. There is simply no-one around to match him in his field' - Jonny Wilkinson Dr Dave Alred MBE is an elite performance coach who has worked with some of the biggest names in sport. His clients have included rugby's Jonny Wilkinson, George Ford and Johnny Sexton, golfers Luke Donald, Brad Kennedy and Pdraig Harrington, the England Rugby team (four World Cups), the British Lions (three tours), the Springboks, the England Cricket team, and Premiership sides Manchester City, Sunderland, Watford and Newcastle. He holds a PhD in Performing under Pressure from Loughborough University. A genuine pioneer in performance mindset and attitude, his approach optimises the abilities of sports and business people alike.

[Copyright: a738c6d750da998132213a6122a2a86a](https://www.amazon.com/dp/B000APR004)