



Sådan præsterer du optimalt

Man kommer kun et vist stykke med held. Talent kan heller ikke bære dig hele vejen. Så hvad er det, der gør, at nogen mennesker formår at præstere der, hvor vi andre giver op? Det ved Jacob Lindeblad alt om, og i sin nye bog giver han al sin viden videre til dig, der vil præstere optimalt.

Hvis det ikke er held, hvad fanden er det så? hjælper dig til at indfri dit potentiale. Uanset om det er i dit personlige eller professionelle liv, på sportspladsen, i uddannelsessystemet eller noget helt femte.

Siden 1990'erne har Jacob Lindeblad arbejdet med at udvikle menneskers præstationsevne ud fra de fem trin, som han også præsenterer i bogen: Drømmen, Motivation, Koncentration, Fokus og Selvtillid. Hans metode er afprøvet på landsholdssvømmere, da Jacob Lindeblad var assisterende landstræner i 1990'erne. I dag bruger han metoden i sin konsulentvirksomhed.

»I poolen satte vi en ære i hele tiden at udforske det mulige. Vi vidste godt, at det ikke var de stærkeste svømmere, der endte øverst på medaljeskamlen, så derfor udforskede vi præstationspsykologien, og det gav pote. I dag arbejder jeg i min konsulentforretning efter samme princip«, fortæller Jacob Lindeblad og fortsætter:

»Før var jeg glad, hvis bare én af mine svømmere vandt en enkelt medalje eller to til et dansk mesterskab. Efter jeg begyndte at træne dem efter de fem trin, fik jeg dem pludselig til EM, VM og OL. Der var en verden til forskel. Der er ikke noget bedre end at se en person, som indfried sit potentiale, uanset om det er i sports- eller arbejdstøj«.

I **Hvis det ikke er held, hvad fanden er det så?** gennemgår Jacob Lindeblad metoden trin for trin og fortæller, hvordan hver enkelt færdighed kan trænes. Det hele er krydret med personlige historier fra alle dem, der har præsteret bedre, efter de tog Jacobs metode til sig.

Jacob Lindeblad er cand.scient. med speciale i præstationspsykologi. Han har været assisterende landstræner i svømning fra 1995 til 2000, undervist på Københavns Universitet, er iværksætter og manden bag delebevægelsen 'Lindeblads Frie Netværk'. Han er direktør for konsulenthuset Lindeblad A/S og har bl.a. også skrevet bogen *Virkeligheden vinder*.



Hvis det ikke er held, hvad fanden er det så?
Fem trin til at præstere optimalt

Jacob Lindeblad

FAKTA

176 sider
Indbundet
269 kr. (vejl.)

UDKOMMER

21. november 2018

KONTAKT

Jacob Lindeblad
jl@lindeblad.dk
7020 6282