

Comment se prépare un champion mentalement.

Les plus grands hommes d'affaires l'utilisent, les sportifs de haut niveau également ainsi que de nombreuses personnes de tous les âges dans leurs relations, des personnes qui veulent surmonter les obstacles, progresser et améliorer leur vie.

La représentation mentale est tellement puissante que le sujet continue d'être étudié par les professionnels de la santé dans le monde entier. Et les consommateurs dépensent des millions d'euros pour participer à des séminaires et des conférences qui y sont consacrées.

Il ne s'agit pas d'une pilule, d'un médicament, d'une injection ou tout autre type de remède miracle. Cela n'a pas d'effets secondaires dangereux ou indésirables.

Et pour ceux qui en comprennent les principes de base, l'intégrer à leur vie quotidienne ne coûte pas un rond.

Au fil des ans, les sportifs professionnels ont appris que fréquenter les meilleurs athlètes, employer les coaches et les managers les plus performants, et passer des heures à s'entraîner ne suffit pas pour gagner. Il semble qu'une fois qu'ils soient au top au niveau de la forme physique ou au sommet de leur jeu, la plupart des athlètes ne parviennent plus à progresser.

Mais les athlètes qui incluent le conditionnement mental dans leur entraînement physique quotidien sont ceux qui ont montré une amélioration considérable de leurs performances.

Les résultats d'une étude publiée dans la publication trimestrielle "Research Quarterly", ont mis en évidence que les sportifs qui se sont qualifiés pour les J.O. s'étaient préparés mentalement à relever le défi majeur de cette compétition. Et les sportifs qui ne se sont pas qualifiés n'avaient entrepris aucune forme de préparation mentale.

Si vous avez déjà participé, d'une manière ou d'une autre, à un événement sportif, vous avez probablement remarqué que même les meilleurs joueurs connaissent des "mauvais" jours. Lorsqu'une baisse de performance apparaît, elle est rarement due au temps qu'il fait ou à l'endroit où se déroule la compétition.

Trop de pressions sur le joueur, un conflit relationnel non résolu, des bruits de fond gênants, l'anxiété, le manque de sommeil, une mauvaise récupération suite à une blessure et toute une série d'autres problèmes peuvent arriver à n'importe quel joueur dans n'importe quel sport. Et que les joueurs soient prêts ou non à l'admettre, ces "problèmes de l'esprit" se traduisent habituellement par une baisse de performance.

Pour dire les choses simplement, ce qui se passe en dehors du terrain de jeu a souvent une influence significative sur ce qui se passe sur le terrain.

Et il en va de même dans la vie de tous les jours.

Les problèmes de l'esprit, qu'il s'agisse de pensées négatives, de sentiment d'échec, d'une mauvaise image de soi, ou même de stress ou d'anxiété, peuvent avoir, et bien souvent ont, des effets sur les efforts, même les plus déterminés, pour réussir.

Les entraîneurs académiques et les coaches sportifs ont maintenant une meilleure compréhension du pouvoir qui se cache derrière la connexion corps-esprit. C'est pourquoi, nombre d'entre eux ont engagé des psychologues sportifs spécialisés qui ont pour travail d'éduquer l'esprit dans un seul objectif : Gagner.

Et ce qui est vraiment intéressant, c'est que la mise en pratique de ces astuces et techniques est très facile.

Cela consiste simplement à vous imaginer "dans votre tête" en train d'effectuer une activité future, au lieu d'effectuer réellement cette activité en répétant dans votre esprit les tâches que vous aurez à accomplir. Cela ne nécessite aucun mouvement physique. Les images dans votre esprit peuvent devenir aussi détaillées et réalistes que vous voulez qu'elles soient.

Comme vous pouvez "sélectionner" les souvenirs que vous souhaitez revivre et inclure dans vos représentations mentales, vous et vous seul contrôlez la façon dont ces images mentales sont représentées et c'est vraiment ce qui est important.

En d'autres termes, si vous vous imaginez en train d'échouer, de trébucher ou d'exercer une activité de manière incorrecte, ou si vous vous imaginez

en train de crouler sous la pression, vos chances de produire un résultat final négatif augmenteront considérablement.

Par contre, si vous vous imaginez en train d'agir au mieux de vos capacités et d'atteindre un résultat désiré, plus que jamais vous parviendrez à atteindre ce résultat. Lorsque vous imaginez ce que cela fait d'exécuter précisément un mouvement donné, vous aidez en fait votre corps à distiller toutes les étapes nécessaires à la bonne exécution de ce mouvement.

C'est une méthode que vous pouvez mettre en pratique dès maintenant pour vous aider à surmonter l'anxiété et les obstacles, améliorer votre concentration et atteindre vos objectifs.

Lorsque vous recréez une image mentale, impliquez autant de sens que possible, que ce soit vos yeux, vos oreilles, votre toucher, vos papilles ou votre odorat. Pendant que vous repassez les images dans votre esprit, attardez-vous toujours sur chacun des sens que vous avez choisis d'y inclure.

Plus les images sont vives et réalistes, mieux c'est.

Rappelez-vous que vous êtes à la fois acteur et réalisateur des images que vous créez. En tant que maître, vous contrôlez la façon dont l'ensemble apparaît, y compris les couleurs, les accessoires, les autres acteurs, et même les dialogues!

Et pour en tirer tous les bienfaits, la clé est bien entendu de produire des images positives et encourageantes.

[Les 52 astuces de Marcel Beliveau pour Gagner dans la Vie \(Cadeau Gratuit\)](#)

About the Author

Bruno est un passionné de développement personnel. Il vous fait partager son expérience et met ses services à votre disposition. [Voir Son Site](#) [Les 52 astuces de Marcel Beliveau pour Gagner dans la Vie \(Cadeau Gratuit\)](#)

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)