

WITH WINNING IN MIND

Lanny Bassham

Livre anglais

LES IDÉES

L'ENTRAÎNEMENT MENTAL / L'IMAGE DE SOI

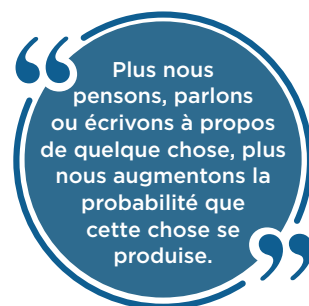


Lorsque l'on fait de la compétition, **90% de la performance est mentale**. 90% !! La gestion du mental, ou l'idée « d'augmenter la probabilité d'obtenir une performance mentale constante et sur demande » est donc indispensable. Celle-ci s'articule autour de trois éléments : le **conscient** (nos pensées), l'**inconscient** (nos aptitudes) et l'**image de soi** (nos habitudes et nos attitudes). La performance est d'ailleurs entièrement corrélée avec l'image de soi. Tu en as une mauvaise, tu seras mauvais, tu en as une bonne, tu seras bon. Bonne nouvelle : **on peut changer cette image que nous avons de nous-même**. Comment ? En modifiant petit à petit nos habitudes et nos attitudes. En bref, en changeant **toutes les emprunts que nous avons laissé derrière chacune de nos actions passées**.



CONTRÔLER SES IMAGES MENTALES

Que se passe-t-il si je te dis de ne surtout pas penser à une voiture jaune ? Tu penses à une voiture jaune :) Et que se passe-t-il alors lorsque tu te dis de ne surtout pas rater ta prochaine cible ? Tu t'imagines en train de la rater. C'est inévitable. Et Lanny Bassham nous dit que **plus l'on pense à quelque chose, plus on augmente la probabilité que cette chose arrive. Il est donc impératif de contrôler nos images mentales**. Deuxième bonne nouvelle : « vous pouvez vous concentrer sur une seule chose à la fois. **Si vous visualisez quelque chose de positif, il vous est impossible de visualiser en même temps quelque chose de négatif** ». Donc... à toi de choisir ! :)



AFFIRMATION + VISUALISATION

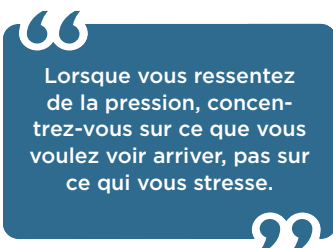


« **Votre propre image ne peut faire la différence entre ce qui arrive réellement et ce que vous imaginez comme si c'était vrai.** » En voici un point ultra-clé ! C'est exactement pourquoi la visualisation fonctionne (vraiment !). Lorsque nous la pratiquons, nous re-programmons notre cerveau. Le même principe s'applique aux affirmations : lorsque l'on répète un même mantra encore et encore, notre cerveau agit comme si cela était réel et nous rapproche inconsciemment de notre but jour après jour. Ces deux pratiques (présentes dans la routine miracle morning, [voir notes ici](#)) sont les deux moyens les plus efficaces pour améliorer l'image de soi. Rock it !!!



L'HABITUDE DE L'OBJECTIF

« **L'habitude qui sépare les 5% des compétiteurs qui gagnent des 95% autres qui ne font que participer est la pratique soignée et rigoureuse de se fixer des objectifs.** La plupart des gens n'en fixe jamais. » Quels sont tes objectifs pour le mois à venir ? L'année à venir ? J'espère que tu en as (sinon, au boulot !). « Mon meilleur conseil serait d'établir des objectifs uniquement sur ce que vous pouvez contrôler. **Votre succès est déterminé par votre faculté à contrôler votre processus, sans jamais s'inquiéter du résultat.** »



RENFORCEMENT NÉGATIF/POSITIF + « CELA ME RESSEMBLE ! »



Nous avons souvent tendance à renforcer (inconsciemment) un comportement négatif, avec des phrases telles que : « j'ai encore raté », « de toute façon, je suis nul » ou « je n'y arriverai jamais ». Evidemment, ce type de renforcement est un fardeau. Nous ferions mieux de **pratiquer uniquement le renforcement positif**. Dès que nous nous surprenons à réussir quelque chose, nous pouvons le renforcer : « cela me ressemble d'agir comme cela », « j'ai toujours agi comme ça ! »... J'adore ce petit mantra : « cela me ressemble ». Utilise-le après chaque action/habitude exécutée ! **Cela me ressemble d'avoir médité ce matin. Cela me ressemble d'avoir couru 5km. Cela me ressemble de manger sainement...** Encore une fois, lorsque l'on renforce un comportement, on augmente la probabilité de le reproduire à nouveau ! Alors pense bien à ne renforcer que le positif ; -)