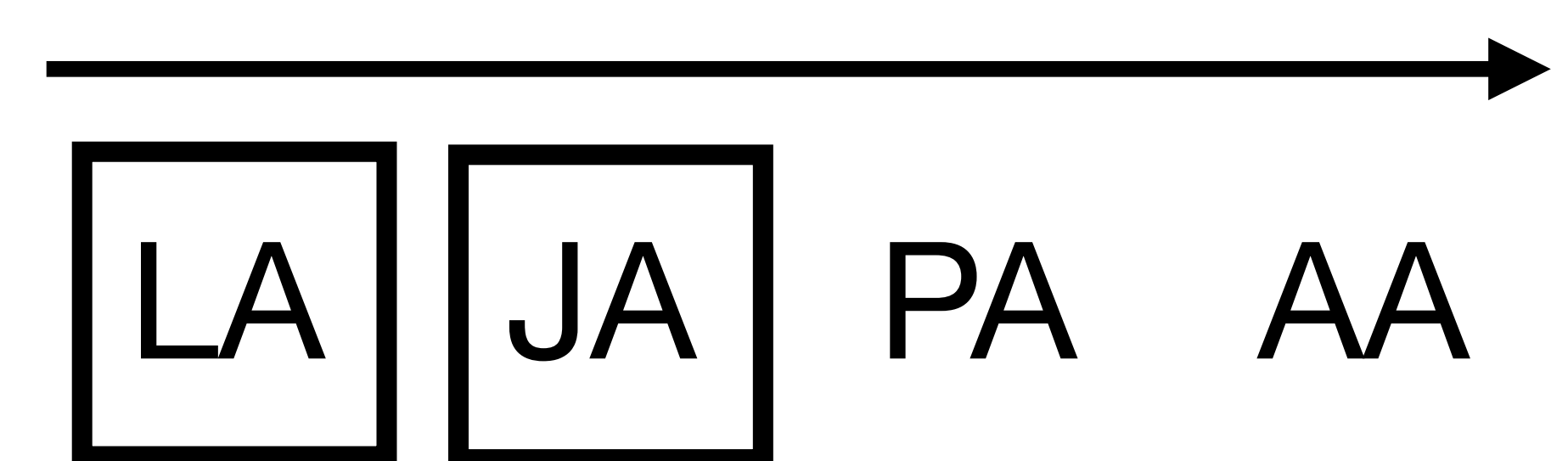


Objectif de la technique :

Utiliser nos capacités créatives pour pré-visualiser la réussite d'une action et pré-activer nos ressources cognitives.

Quand et où l'utiliser :

Peut être utilisé à tout moment, debout, assis ou couché, bien avant l'action pour la préparer, ou juste avant l'action pour optimiser son état d'esprit et activer des circuits neuronaux optimisés



Commentaire

À utiliser avant l'action pour se préparer ou se booster

Procédure :

- 1) Tout d'abord, j'utilise ma respiration ou une technique de relaxation/méditation afin de créer un état favorable à une bonne visualisation. Je peux choisir de fermer les paupières afin d'entrer plus profondément dans un état créatif
- 2) Je pense à une action difficile, possible ou à venir. Je visualise la réussite pleine et entière de cette action en premier lieu. Je vais à la fin de l'action, quand tout s'est terminé de la meilleure façon, et je ressens le plaisir, la joie, peut être la fierté d'avoir réussi. Je vis pleinement la scène de réussite : je vois ce qu'il y a à voir, j'entends les bruits, les voix, les musiques, je ressens les sensations internes et externes, les émotions positives liées à la réussite. Je m'immerge totalement dans ce climat de succès. Je ressens à quel point ce dernier fait résonner mes valeurs profondes.
- 3) Je reviens maintenant au début prévu de l'action. Je laisse mon esprit me proposer un déroulé optimal de l'action, destiné à rejoindre la scène de réussite pré-visualisée. Si une séquence présente un blocage ou une interrogation, j'explore les différentes options et je calibre la meilleure séquence possible. Je peux modifier certains paramètres personnels, gestes, comportements ... pour amplifier la réussite (posture, comportements, gestuelles, dialogue interne...)
- 4) Je peux visualiser la scène à travers mes propres yeux (en associé) ou de l'extérieur (en dissocié). Je peux alterner entre les deux modes, faire pause sur certains passages spécifiques, tourner autour de moi-même en dissocié afin de me voir sous différents angles...
- 5) Quand je reviens à la scène de réussite, je revis encore une fois les bienfaits de la scène, puis je recommence depuis le début, jusqu'à obtenir une séquence totalement fluide et cohérente.
- 6) Je répète cette séquence optimale encore trois ou quatre fois dans mon esprit, de plus en plus vite, pour l'inscrire sur le plan neuronal.
- 7) Je prends cinq grandes inspirations durant lesquelles "j'inscris" tout ce que je viens d'expérimenter, j'ouvre les yeux et je reviens ici et maintenant, revigoré et énergisé

Projection Mentale

À quel point j'apprécie cette technique ?		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10																					
À quel point cette technique est-elle simple à utiliser ?		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10																					
Action que je souhaite potentialiser, résultat optimal attendu (détailler au maximum, y compris mes comportements et attitude) :																							
Quelles sensations positives sont connectées avec cette réussite ?																							
Sequence/geste à améliorer :		Modifications effectuées :																					
Sequence/geste à améliorer :		Modifications effectuées :																					
Sequence/geste à améliorer :		Modifications effectuées :																					
Efficacité de cette technique ?		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10																					
Que dois-je développer afin de maximiser mes chances de réussites, en regard de la visualisation?																							
Débutant		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○										Confirmé		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○									
Novice		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○										Expert		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○									
Compétent		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○										Maître		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○									
Quelles autres techniques peuvent être complémentaires à celle-ci ?																							