

GAGNEZ !

le secret de ceux qui réussissent
presque systématiquement



Coates J. WHITE

Sommaire

Sommaire	2
Introduction	9
Qu'est-ce que c'est ?	9
Le Secret pour Gagner	9
Pourquoi devriez-vous lire ce livre ?	10
Chapitre 1 Connexion Mental/Physique	12
Quand vous êtes déjà au top, vous pouvez difficilement aller beaucoup plus haut	12
L'entraînement du mental produit des résultats	13
Même des études à plus petite échelle vont dans le sens de cette thèse	14
Qu'est-ce que ces études prouvent ?	15
Coachs sportifs et psychologues	15
Chapitre 2 La Relaxation	17
La respiration profonde	18

19	Les coachs sportifs insistent sur cette pratique
20	Les étapes pour une respiration profonde efficace
21	La Relaxation Alpha
21	Les bienfaits de la relaxation alpha
22	Se remémorer une image relaxante
25	La Relaxation Musculaire Progressive
25	Quand utiliser la RMP
27	Faites travailler tous les groupes de muscles importants
28	Dernières réflexions sur la relaxation
29	Chapitre 3 La Représentation Mentale
29	Qu'est-ce que la représentation mentale ?
30	Pourquoi les athlètes pratiquent-ils l'entraînement mental ?
30	Un petit mot pour attirer votre attention

31	Les bienfaits de la représentation mentale
33	L'apprentissage de la représentation mentale
33	C'est dans les détails que tout se trouve
33	Des exemples de représentation mentale inspirés du sport
34	Au cyclisme
35	Au tennis
36	Astuces de représentation mentale
37	Les rêves flashes
38	Les athlètes et les rêves flashes
39	Comment créer vos propres rêves flashes
41	Chapitre 4 La Visualisation
41	La visualisation revitalisante
43	La visualisation d'objectifs long terme
44	Comment visualiser un objectif à long terme

L'Effaceur Mental

46

Vous êtes ce que vous pensez

46

Apprenez de votre passé, ne l'oubliez pas

47

Comment mettre en marche votre effaceur mental

48

Chapitre 5 Le Monologue Intérieur Positif

50

Pourquoi transformer le monologue intérieur négatif en monologue intérieur positif ?

50

Est-ce que la négativité se tient sur le chemin vers votre victoire ?

51

Exemples de pensées négatives

52

Écoutez attentivement ces petites voix intérieures

53

En résumé :

54

Chapitre 6 Les Affirmations

56

Pourquoi pratiquer les affirmations ?

56

Comment créer des affirmations

57

Soyez bref et précis	58
Pourquoi les affirmations marchent	59
Entraînez-vous en répétant	59
Exemple d'affirmations	60
Chapitre 7 Techniques de Libération Émotionnelle (EFT)	62
Et le tapotement alors ?	62
Les EFT sont réellement simples	65
La Phase de Préparation	65
La séquence de tapotement	66
L'étape Gamut	67
Nouvelle Séquence de Tapotement	68
Que se passe-t-il ensuite ?	68
Est-ce que les EFT marchent vraiment ?	69
Chapitre 8	70

Mots et Phrases Signaux
70

Est-ce que les pensées négatives affectent vos performances ?
70

Stoppez net les pensées négatives
71

Formez vos propres signaux
72

Chapitre 9 Le Rêve Lucide
73

Qu'est-ce qui rend le rêve lucide aussi efficace ?
73

Induire un rêve lucide
74

Chapitre 10 Développer la Conscience de Soi
76

Pourquoi devenir conscient de soi ?
76

Chapitre 11 Vous Remémorer des Instants
Gagnants
79

Vous avez expérimenté plus de moments gagnants que vous ne le pensez
79

Le problème quand on s'attarde sur les échecs
80

Développer cette habitude gagnante
81

Conclusion
83

Ressources
84

Introduction

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

C'est tellement puissant que le sujet continue d'être étudié par les professionnels de la santé dans le monde entier. Des milliers de livres ont été écrits à ce sujet. Et les consommateurs dépensent des millions d'euros pour participer à des séminaires et des conférences qui y sont consacrées.

Qu'est-ce que c'est ?

Eh bien, bizarrement, 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.

Bienvenue à "GAGNEZ !", le livre qui se penche de près sur les astuces et les techniques que les coachs sportifs utilisent pour aider les athlètes à surmonter les nombreuses pressions auxquelles ils sont confrontés et ainsi à gagner.

Au fil des ans, les sportifs professionnels ont appris que fréquenter les meilleurs athlètes, employer les coachs et les managers les plus performants, et passer des heures à s'entraîner ne suffit pas pour gagner. Il ne fait aucun doute que ces éléments sont cruciaux pour atteindre ce but. Mais bien souvent, ce n'est pas suffisant.

Le Secret pour Gagner

Chose peut-être aussi importante que le reste, gagner nécessite d'être dans le bon état d'esprit. 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 coachs 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.

Pourquoi devriez-vous lire ce livre ?

Les astuces et les techniques mentales que vous êtes sur le point de découvrir dans ce livre sont exactement les mêmes que celles utilisées par les psychologues sportifs pour produire des athlètes qui gagnent. Lisez ce livre et vous connaîtrez aussi un grand nombre de techniques mentales enseignées par les psychologues sportifs professionnels, des techniques que vous pourrez appliquer dès maintenant dans votre vie de tous les jours.

Mettre en pratique ces astuces et ces techniques est très facile. Tout ce que vous avez à faire est de prendre le temps, chaque jour, de suivre les instructions pas à pas qui sont données dans ce livre. L'entraînement est une étape importante et, peu importe la tentation, ne sautez pas cette étape ! Si vous le faites, vous ne pourrez jamais en retirer pleinement les bienfaits.

Si vous ne croyez pas à cela, arrêtez-vous un moment et demandez-vous quelles seraient les performances d'un athlète s'il ne s'entraînait pas. Le résultat ne serait pas terrible, non ? Cela vient du fait que, peu importe ce que vous ou quiconque essayez de faire, le progrès passe toujours par la pratique.

Alors installez-vous confortablement et préparez-vous à apprécier le savoir que vous êtes sur le point d'acquérir. Je peux vous assurer qu'au fur et à mesure de votre lecture, il deviendra évident pour vous que le temps passé à apprendre et à pratiquer les techniques mentales de ce livre n'aura pas été un investissement vain. Lorsque vous aurez terminé ce livre, gardez-le précieusement près de vous et référez-vous à ses pages aussi souvent que nécessaire.

“GAGNEZ !” a déjà profité à un nombre incalculable de personnes et il peut vous aider, vous aussi ! Il est facile à lire et une fois que vous aurez commencé votre lecture, vous ne pourrez plus le poser. Marquez vos chapitres préférés pour y revenir facilement et, surtout, pratiquez, pratiquez, pratiquez ! Donnez-vous le temps et vous verrez les améliorations dans votre vie.

Je vous encourage à me contacter pour me faire part de vos commentaires sur le livre et les informations qu'il contient. J'écouterai également avec plaisir vos anecdotes de succès, alors, ne vous privez pas, partagez-les !

Bonne chance dans le parcours vers l'atteinte de vos buts !

Aristos Campos

Chapitre 1

Connexion Mental/ Physique

Il n'est pas évident pour tout le monde que l'état d'esprit d'un athlète est plus puissant que sa force et sa forme physique. Pour les entraîneurs, les joueurs et les supporters partout dans le monde, l'idée que les sentiments, les pensées ou les émotions peuvent avoir de l'influence sur un match ou une compétition est absurde.

Pourtant, les coachs qui ont introduit l'entraînement mental dans leurs programmes d'entraînement ont constaté de nombreux changements positifs parmi leurs athlètes. Ils les trouvent plus détendus et mieux préparés ; une combinaison qui, plus souvent que jamais, conduit au succès. Pourquoi cela ?

Quand vous êtes déjà au top, vous pouvez difficilement aller beaucoup plus haut

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. L'entraînement permet à ces athlètes de rester au sommet de leurs capacités physiques. Il leur permet aussi de "repousser leurs limites", et par la même occasion, d'améliorer graduellement leurs performances. Mais ce n'est qu'au prix de beaucoup de sueur et d'entraînement qu'un athlète peut y parvenir.

Toutefois, il n'en va pas de même avec l'esprit. Avec son étonnante capacité à se souvenir, apprendre et influencer le comportement, l'esprit peut être entraîné en permanence, reconditionné et renforcé en utilisant un certain nombre de techniques différentes.

L'efficacité de ces techniques a été prouvée, mais pour les besoins de ce livre, nous utiliserons le terme de “techniques mentales” pour les désigner.

L'entraînement du mental produit des résultats

Les athlètes qui incluent le conditionnement mental dans leur entraînement physique quotidien sont ceux qui, encore une fois, ont montré une amélioration considérable de leurs performances.

La puissance du mental a été étudiée durant les jeux olympiques de 1988 par les psychologues Dr Jacqueline Golding et Dr Steven Ungerleider. L'étude portait sur la comparaison de 1200 sportifs d'athlétisme qui se sont qualifiés pour les jeux avec des sportifs qui se sont presque qualifiés pour voir s'il y avait des différences dans la manière dont les 2 groupes s'entraînaient.

Les résultats de l'étude 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. Fait intéressant, les sportifs qui ne se sont pas qualifiés n'avaient entrepris aucune forme de préparation mentale. Mis à part cela, leur entraînement, alimentation, et hygiène de vie avant cette compétition importante étaient identiques.

Coup de chance ou pure coïncidence ? Peut-être que certains pourraient contredire ces résultats si l'étude avait porté sur un plus petit groupe de participants. Mais 1200 personnes qui se préparent mentalement ET qui le font pour les J.O., cela constitue une assez belle preuve en faveur de la thèse que l'entraînement mental a un profond effet sur la production de bons résultats.

Même des études à plus petite échelle vont dans le sens de cette thèse

Le Dr Maxwell Maltz, auteur bien connu de “Psycho-Cybernétique - La Nouvelle Découverte Scientifique Qui Permet D’atteindre Ses Objectifs Personnels”, est cité par beaucoup pour avoir fait mention dans son livre d’une expérience qu’il a menée sur les effets de l’entraînement mental. Cette expérience, telle que décrite dans la publication trimestrielle “Research Quarterly”, a tenté de déterminer si l’entraînement mental avait des effets sur les capacités des étudiants à marquer plus de lancers francs au basket-ball.

Pour cette expérience, les étudiants ont d’abord été divisés en 3 groupes. Le premier groupe a passé 20 minutes par jour pendant les 20 jours suivants à pratiquer leurs lancers. Le second groupe n’a effectué aucun type d’entraînement de basket durant cette période de 20 jours. Le troisième groupe s’est entraîné uniquement en effectuant les lancers francs mentalement pendant 20 minutes par jour durant la même période de 20 jours.

Les lancers de chaque groupe ont été évalués 2 fois : la première fois le premier jour de l’expérience, puis à nouveau le dernier jour de l’expérience pour mesurer l’amélioration des lancers francs. Comme on pouvait s’y attendre, le groupe qui ne s’est pas entraîné du tout n’a montré aucun signe d’amélioration après la période de 20 jours.

Ce qui en a surpris beaucoup fut de constater que le groupe qui avait pratiqué les lancers francs mentalement a obtenu un score presque aussi élevé que ceux qui ont pratiqué leurs lancers francs – 24 % d’amélioration pour le groupe qui s’était entraîné physiquement contre 23 % d’amélioration pour le groupe qui avait pratiqué mentalement les lancers !

Qu'est-ce que ces études prouvent ?

Les résultats de ces études contribuent à démontrer la puissance non négligeable que nos croyances – ou les choses que nous imaginons – ont sur la manière dont nous nous comportons, nous sentons, et agissons !

Cela signifie-t-il que si vous vous imaginez en train de réussir, vous allez réussir ? Pas mal de gens pensent que oui, et c'est également ce que je pense.

C'est pour cela que j'ai consacré un chapitre entier pour vous enseigner pourquoi revenir plusieurs fois mentalement sur quelque chose vous permet d'être mieux préparé quand vient l'heure d'exécuter la chose que vous avez répétée mentalement.

Outre l'apprentissage de la marche à suivre, la lecture de ce chapitre vous permettra de comprendre plus clairement comment la pratique de ces étapes affecte votre capacité à relever n'importe quel défi.

Coachs sportifs et psychologues

L'idée d'un coach sportif qui tiendrait le rôle d'un psychologue n'est pas si farfelue. Pas plus que les autres idées que vous rencontrerez dans ce livre. Si cela vous évoque déjà des images de vous allongé sur un divan, dans un cabinet médical, à gamberger sur des problèmes de jeunesse, alors, sortez ces images de votre tête – vite ! Si c'est le genre d'aide professionnelle dont vous avez besoin, vous ne le trouverez pas ici.

Les astuces mentales utilisées par les coachs ordinaires, pour préparer les sportifs afin d'obtenir de meilleurs résultats, peuvent être facilement apprises et pratiquées par n'importe qui et n'importe où.

Des exercices puissants tels que la visualisation ou la représentation mentale, les monologues intérieurs positifs, ou même de simples techniques de respiration sont connus pour aider les athlètes à se détendre et se recentrer. Ces mêmes astuces