

ÉTABLIR SA ROUTINE

LA TECHNIQUE DU MENTAL

DERRIÈRE LE TAPIS

- * libérez votre esprit des décisions hâtives**
- * le cerveau est en mode ouvert-analyse**
- * on pèse le pour et le contre**
- * on évalue nos chances de succès non l'inverse**
- * on examine nos préférences de côtés et de lancers**
- * ça se fait dans le calme, on laisse les doutes de côté...on prend une décision ferme.**

C'EST UNE VISION PANORAMIQUE

SUR LE TAPIS

- * la concentration s'active**
- * notre conscience de soi est complètement orientée vers la tâche, on accompagne le corps**
- * lorsqu'on commence à visualiser, on se sert de notre intuition, on imagine un tracé**
- * une fois la décision prise, on élimine les doutes, notre projet est clair, précis**
- * on respire. On atteint le **Point de quiétude.****

C'EST UNE VISION TUNNEL

LA LIVRAISON

- * les doutes sont éliminés, on s'en tient à notre plan...c'est silence à l'intérieur on laisse le corps s'exprimer avec aisance et plaisir.**

ON LÂCHE PRISE
