

LE MOMENT PRÉSENT ET LE LÂCHER PRISE

N.B.

Si vous avez lu les articles précédents, vous savez à quel point le mental est important au boulingrin. Vous avez également constaté qu'il existe des stratégies pour harmoniser votre mental et vos capacités physiques.

Ce dernier chapitre est sans doute l'aspect qui sera le plus déterminant de votre préparation mentale.

Si vous le comprenez, le pratiquez et vous y investissez pleinement, vous constaterez une nette amélioration et vous serez surpris de vos progrès dans l'atteinte de vos objectifs. Vous aborderez alors le jeu de boulingrin comme un monde d'opportunités plutôt que d'obstacles, et vous réussirez des coups que vous n'auriez jamais cru possibles.

Voici la plus importante de toutes les stratégies...

1) Libérez-vous de ce qui bloque votre jeu :

*** Le poids écrasant de la rumination mentale... ruminer, ce n'est pas seulement analyser à l'excès, c'est aussi repasser en boucle, tenter de prédire, douter et répéter sans cesse dans votre tête des choses qui ne se produiront peut-être jamais...**

*** C'est ce cercle vicieux dans votre esprit qui vous paralyse et vous empêche d'agir... C'est le chaos!:**

« Oh mon Dieu, quoi faire ? « ... » Je ne réussirai jamais ce tir ! « ... » Tous mes coéquipiers comptent sur moi ! » Et ainsi de suite ! « C'est ma responsabilité ! »...

*** Ces pensées vous obsèdent... elles vous épuisent... vous avez donc du mal à trouver une stratégie claire pour affronter la situation.**

*** Vous êtes prisonnier de vos pensées, loin de l'action dont votre corps a besoin. Cela arrive plus souvent que vous ne le pensez et cela affecte votre jeu.**

*** Cette phase de rumination, où toute l'énergie est gaspillée en pensées diverses, s'appelle la « RÉSISTANCE ». Il s'agit simplement du fait que vous résistez à ce que vous voyez et à ce que vous ressentez ; vous n'aimez pas ce qui se passe en vous et vous aimeriez probablement être ailleurs. Cela crée de l'anxiété, du stress, et au lieu d'être calme, vos muscles sont tendus, vous empêchant de bien exécuter le jeu nécessaire.**

*** Il est essentiel d'apprendre à sortir de la « PHASE DE RÉSISTANCE », car il ne s'agit pas d'une stratégie, mais d'une simple habitude, d'un réflexe, d'une réaction à la situation.**

***La bonne nouvelle, c'est que, comme c'est une habitude, vous pouvez apprendre une autre façon de réagir, qui vous permet de garder le contrôle et d'avoir une vision claire de la marche à suivre.**

2) Le contrôle total est une illusion :

*** On veut éviter une situation et on pense qu'en contrôlant chaque aspects, on va maîtriser le résultat. On veut être prêts à tout; mais la vie ne récompense pas la préparation... elle récompense plutôt la PRÉSENCE parce qu'elle nous permet d'y voir plus clair sur ce qui est possible.**

3) Lâcher prise est la bonne attitude :

*** Au lieu de chercher à tout contrôler, ce qui n'est pas une stratégie mais un simple réflexe de défense, la bonne habitude est de « LÂCHER PRISE ».**

*** Lâcher prise ne signifie pas oublier ce qui se passe et faire comme si rien ne s'était produit; c'est plutôt choisir la paix au lieu du chaos, c'est choisir de relâcher son emprise sur les choses qu'on peut contrôler.**

*** On ne peut rien faire pour nos actions passées et il est inutile de s'inquiéter pour nos actions futures parce qu'elles ne sont pas encore arrivées.**

*** En LÂCHANT PRISE, on recentre son esprit sur la seule chose qu'on peut contrôler : SA RÉACTION. Le seul endroit où vous pouvez contrôler vos actions, c'est dans le moment présent.**

***Votre réaction ne peut être connectée qu'au moment présent, car c'est là que réside la réalité. Vos pensées ne sont que des pensées, elle ne représente pas la réalité. Elles ne vous apportent aucune clarté ; elles créent le chaos.**

4) Le moment présent... la conscience de soi

***Le moment présent... le ICI ET MAINTENANT, fait référence à la conscience de soi. C'est une compétence à développer.**

*** C'est votre capacité à être conscient de ce qui se passe maintenant, à simplement observer la situation dans laquelle vous vous trouvez (votre respiration, l'environnement, les sensations sur votre peau, vos pensées, les bruits que vous entendez, tout ce qui fait partie de votre situation actuelle...).**

***N'opposez aucune résistance aux émotions ni à l'inconfort, acceptez et reconnaissez simplement la situation, ne lutez pas et ne gaspillez pas votre énergie dans vos pensées...**

***Vous devenez neutre, vous ne mettez pas d'étiquette sur vos pensées, vous ne les combattez pas non plus. Devenez simplement l'observateur de votre situation...**

***Lorsque vous réalisez que vos pensées s'emballent, vous pouvez créer de la distance entre vous et elles, SI VOUS VOUS METTEZ DANS LA POSITION D'OBSERVATEUR AU LIEU D'ÊTRE EN RÉACTION.**

***C'est comme si vous étiez en train de libérer de l'espace sur votre ordinateur pour être capable de produire d'autres pages.**

***Échappez à vos pensées chaotiques. Vous n'êtes pas obligé de vous laisser emporter par ce flot incessant de pensées.**

***Vous pouvez choisir la paix plutôt que la panique.**

***LÂCHEZ PRISE : commencez par l'acceptation, une respiration, une pause, un choix; puis concentrez-vous uniquement sur ce que vous pouvez contrôler dans l'instant présent ; ça apporte clarté, calme, intuition, confiance et un plan précis.**

5) Votre Pouvoir

***C'est votre capacité à être conscient de ce qui se passe autour de vous, ICI ET MAINTENANT, parce que vous voulez pleinement participer à vos décisions.**

***C'est votre capacité à affronter et à accepter la réalité, sans résistance.**

***C'est votre capacité à vous reconnecter à votre corps (c'est lui qui agit), au lieu de vous laisser emporter par vos pensées.**

***C'est votre capacité à relativiser, à dédramatiser, à apprécier l'opportunité...**

***C'est l'occasion de croire vraiment en vous et de faire de votre intuition votre meilleure alliée.**

*** Plus qu'une simple connexion mentale et corporelle, c'est la présence ultime de l'OBSERVATEUR qui peut devenir le maître du jeu et votre meilleur ami.**