

Comment arrêter de trop penser

La solution simple : vous n'avez pas un problème de pensées mais plutôt un problème de contrôle...tant que vous essayez de tout prévoir, vous vous empêchez de réussir.

***Vous êtes devant une situation difficile et au lieu d'agir votre cerveau ouvre au moins 10 onglets et chacun parle plus fort que l'autre; vous appelez ça réfléchir alors qu'en réalité, c'est de « l'overthinking »; même si ça paraît être la chose à faire, cet excès de pensées génère beaucoup de lenteur et surtout le sentiment d'être coincé dans votre tête. Ça vous donne l'illusion d'être prudent alors que dans le fond vous êtes complètement paralysé.**

***»L'overthinking » vole votre focus, divise votre énergie, et crée des problèmes imaginaires en transformant une décision de quelques minutes en un tunnel de trois jours. Il faut savoir gérer l'incertitude sans paniquer.**

***La clarté (ce qu'il faut faire) vient avec l'action alors que votre cerveau vous dit tout le contraire : « il dit attends d'être sûr, attends d'être prêt et il vous donne la fausse illusion de contrôler votre situation. « L'overthinking » est souvent le fruit d'un cerveau qui n'a pas d'informations concrètes sur comment faire, alors il remplit le vide par de l'imagination.**

***Comprenez le mécanisme : « l'overthinking c'est un cycle : *DÉCLENCHEUR---TENSIONS----PENSÉES EN BOUCLE----TENTATIVES DE CONTRÔLE---FATIGUE---GESTES IMPRÉCIS---CULPABILITÉ*. Votre cerveau apprend que penser soulage sur le moment alors qu'agir fait peur. Alors vous devenez très fort dans une solution qui est totalement inutile : Produire des scénarios**

***Essayons de casser cette façon d'agir d'une manière simple. La solution simple c'est de transformer la pensée en décision et la décision en mouvements.**

Voici comment : Quand votre cerveau commence à tourner dans tous les sens, vous vous posez une seule question : « quelle est l'action physique, visible, réalisable que vous puissiez faire dans la prochaine minute? »; pas le plan complet, pas la stratégie parfaite, juste un geste très concret (compter, claquer des doigts, respirer, regarder le ciel, sourire, tourner le dos au jeu, essayer votre boule, etc.

Pourquoi ça marche? Parce que « l'overthinking » vit dans l'abstraction alors que l'action vit dans le réel et le réel calme le cerveau.

***Toutefois, il y a une autre clé importante en jeu. Si vous croyez que le fait d'échouer, de rater votre coup, définit réellement qui vous êtes, alors vous allez tout calculer car votre identité est trop fragile. Les gens solides ne sont pas ceux qui ne se trompent jamais mais plutôt ceux qui connaissent leur valeur et qui apprennent de leurs erreurs. Si vous vous sentez fragile ne résistez pas à cette émotion, c'est inutile, commencez d'abord par le reconnaître, l'accepter, et faire avec.**

*** « L'overthinking » c'est la recherche d'un monde sans inconfort; ce monde n'existe pas. Donc il faut changer d'objectif, on ne cherche plus à éviter l'inconfort, on va plutôt chercher à rester stable dans l'inconfort; la stabilité c'est ça le vrai pouvoir. C'est une position claire que tu choisis d'adopter peu importe les circonstances. La vraie solution ce n'est pas de penser moins, mais de penser mieux, plus court, plus structuré.**

***Voici le protocole en résumé; Trois étapes : observations, choix, actions.**

Observations (nommez ce qui se passe : » je suis en train de sur analyser, mon équipe espère que je vais réussir, vais-je encore manquer mon coup? » En nommant les choses vous prenez automatiquement une distance; vous n'êtes plus dans le tourbillon de vos pensées, vous êtes en train d'observer, c'est plus neutre, plus détaché; vous stabilisez votre mental.)

Choix (je collecte du réel, un point, une tache, une boule, une ligne...pas de scénario, je ne négocie pas avec la peur...je suis en train de m'organiser.)

Actions (Je ne suis plus en réaction...je suis en train de structurer mon action avec des données concrètes...je suis dans mon corps et non dans ma tête.

***En réalité votre cerveau est une Ferrari mais vous la laissez tourner au neutre; vous n'avez pas besoin de plus de contrôle, vous avez besoin de plus de mouvements.**

La plupart des gens ne sont pas bloqués par la complexité de la situation elle-même mais plutôt par l'addiction à la certitude, ils veulent être sûrs à tout prix.

Cette nouvelle attitude va vous apprendre la capacité de décider vite, rester stable et corriger en route.

***C'est cette attitude qui mène à la confiance, à la capacité de faire des jeux et à la constance.**

The Millionnaire Library (propos entendus et adaptés au jeu de bowlingrin)