LA VEILLE DU MATCH
LES 5 PILIERS

Fiche récap | Ma routine pour être pleinement disponible demain

1. LIBÉRER

Je libère mon esprit de tout ce qui n'est pas essentiel.

Ma journée à l'envers · Mes affaires · Mes parasites coupés · Ce qui est en cours : après le match

« Tout est prêt. Tout est noté. Mon esprit est libre. »

2. CIBLER

Je clarifie mes intentions de jeu.

Mon attaque devient dangereuse · Ma défense devient étouffante · Mon mental devient incassable · Mon recentrage devient instantané · Mes mots clés et mes images

« Mon GPS est programmé. Je sais où je vais. »

3. VISUALISER

Je visualise mes actions clés.

Je m'installe · Sur un grand écran, je me vois réaliser mes gestes clés à la perfection · Je garde en mémoire ces images et ces sensations

« Je l'ai déjà vécu dans ma tête. Je suis prêt. »

4. ACTIVER

J'active ma confiance.

Je choisis mon expérience positive · Je la revis pleinement · J'utilise mon ancre · Demain, je veux être dans cet état

« J'ai les preuves. Je le sens. Je suis prêt. »

5. RÉCUPÉRER

Je donne à mon corps et à mon esprit les conditions pour récupérer.

Je ralentis · Je me détends · Si le sommeil tarde : je laisse faire, je ne lutte pas, je reste au repos

« Tout est en place. Je me repose. »

Cinq piliers. Une soirée. Je suis prêt !!

! Une routine est : construite, personnelle et adaptative

! J'ai fait le travail. Je connais mes repères. Je sais ce dont je suis capable.
Maintenant, je me fais confiance et je me rends pleinement disponible pour jouer.

Fanny Labiste
OSER · RÉUSSIR
COACH PROFESSIONNEL