

Qu'est-ce que la représentation mentale ?

La représentation mentale est une technique mentale productive et efficace que des gens de tous les âges et de toutes les professions utilisent depuis des décennies. Cela consiste à vous imaginer en train d'effectuer une activité ; au lieu d'effectuer réellement cette activité ;.

Les images dans votre esprit peuvent devenir aussi détaillées et réalistes que vous voulez qu'elles soient. Et en fait, le consensus général parmi ceux qui enseignent cette technique puissante est le suivant : plus la représentation mentale est compléte et réaliste, mieux c'est.

Ce qui distingue la représentation mentale comparée aux autres techniques mentales – avec lesquelles on la confond souvent – est l'implication de chacun des sens dans la représentation : l'odorat, le goût, le toucher, l'ouïe, et la vue. La visualisation est différente parce qu'elle implique juste le sens de la vision.

L'entraînement mental est également différent car il consiste simplement à répéter dans votre esprit certaines tâches et ne nécessite aucun mouvement physique. Si vous vous rappelez de l'exemple du premier chapitre, concernant les étudiants qui s'entraînaient au lancer franc de basket-ball uniquement dans leur esprit, il s'agit d'un exemple parfait d'entraînement mental.

Pourquoi les athlètes pratiquent-ils l'entraînement mental ?

Depuis des dizaines d'années, la représentation mentale a permis efficacement à d'innombrables athlètes de toutes disciplines de surmonter leur peurs, diminuer leurs tensions, mieux dormir, et gagner. Comment ?

Lorsque l'esprit d'un athlète est habitué, en permanence à se voir en train de pratiquer une activité, donne, d'une façon donnée, dans un environnement donné, et même une période de temps donnée, il devient plus facile pour lui d'exciter dans la vraie vie l'image répétée dans son esprit. En d'autres termes, lorsque l'athlète s'entraîne constamment en train de réussir, le résultat typique est qu'il réussit vraiment.

Il n'est pas inhabituel pour les psychologues sportifs et les coaches d'encourager les athlètes à impliquer leurs sens autant que possible dans les représentations mentales.

Par exemple, on peut encourager un athlète à utiliser ses sens pour retrouver l'odeur d'un terrain de jeu après une averse de pluie, ou le son d'une foule en liesse après un match réussi, ou le goût du chlore dans l'eau, ou la vision de ses adversaires, ou le souffle du vent dans ses cheveux.

About the Author

Jon Lambert

www.net-workonline.com/Gagnez/

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)