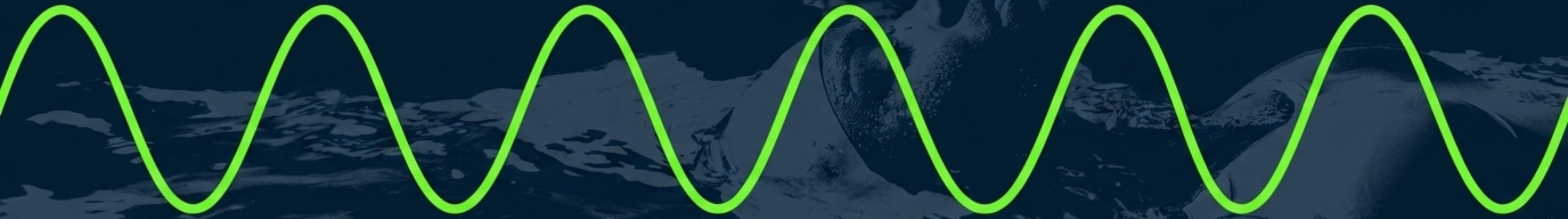
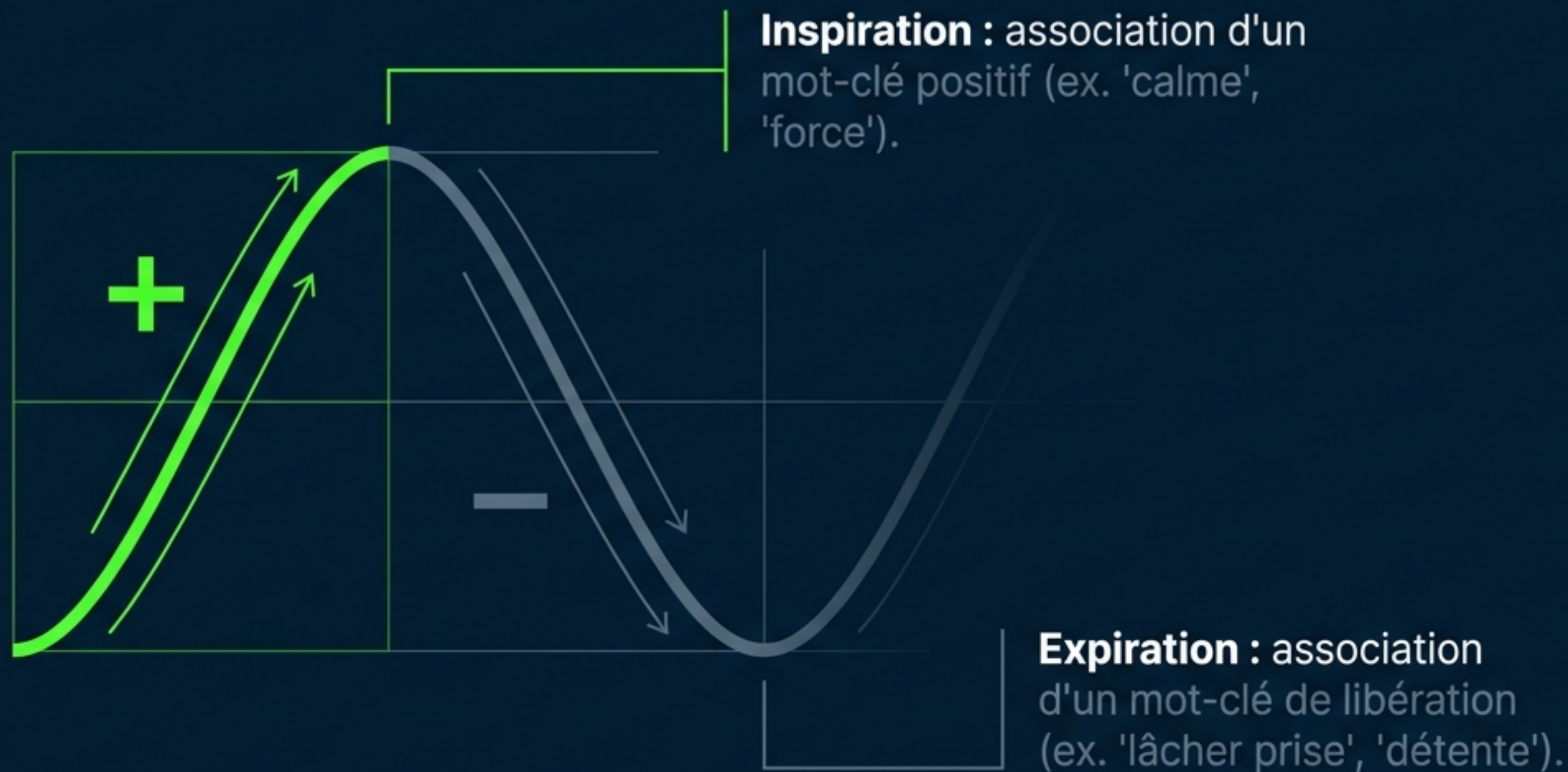


# Respiration en visualisation avec mots-clés



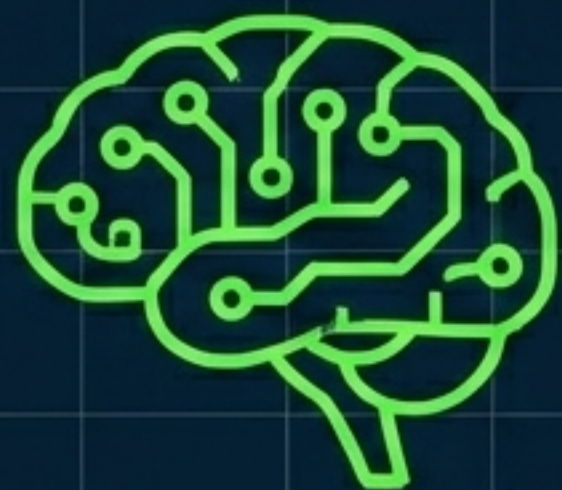
Reprogrammer son subconscient  
pour la performance sportive.

# Une mécanique mentale en deux temps



Issue de la programmation neurolinguistique (PNL) et de la pleine conscience pour changer d'état mental rapidement.

# L'impact sur la performance



## Reprogrammation du subconscient.

Création de réponses automatiques positives face aux défis.



## Réduction du stress.

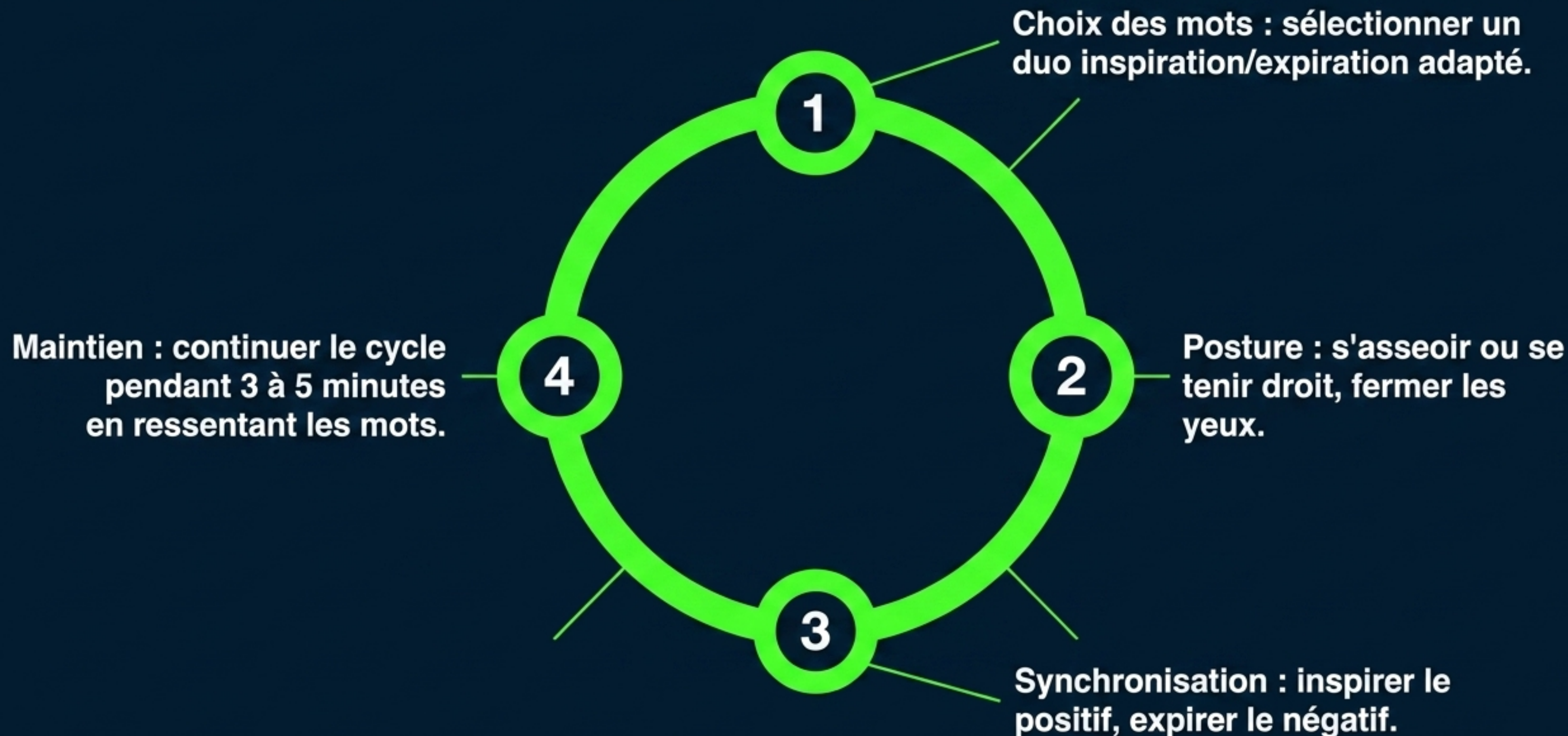
Évacuation des tensions et des pensées limitantes à l'expiration.



## Renforcement de la concentration.

Boost de la confiance via les ancrages mentaux positifs.

# Les 4 étapes de la pratique



# Applications sur le terrain



**Avant l'effort**

**Objectif : éliminer les pensées limitantes.**

Duo suggéré : confiance / doute.



**Pendant une pause**

**Objectif : reprogrammer le mental.**

Duo suggéré : focus / distraction.



**En récupération**

**Objectif : libérer les tensions.**

Duo suggéré : sérénité / stress.

# Combinaisons de mots-clés stratégiques

Inspiration (+)	Expiration (-)
Force	Faiblesse
Calme	Peur
Confiance	Doute
Focus	Distraction
Sérénité	Stress

Astuce : choisir des mots qui **résonnent** personnellement pour créer un ancrage puissant.

# Exercice pratique : le cycle de la confiance

**Action 1 : inspirez profondément en répétant "confiance". Visualisez la force vous remplir.**

**05:00**

**Action 2 : expirez lentement en répétant "doute". Visualisez les tensions sortir de votre corps.**

**Répétez ce cycle pendant 5 minutes.**

# Surmonter les obstacles de la pratique



**Distractions mentales**



**Ramener doucement l'attention sur les mots-clés.**



**Difficulté à choisir les mots**



**Commencer par des mots basiques (ex. 'calme' / 'stress').**



**Manque de concentration**



**S'isoler dans un endroit calme avant l'épreuve.**

# Conseils pour maximiser les résultats

**Personnalisation.** Les mots doivent avoir un sens intime et être adaptés à votre situation.

**Cohérence.** Utiliser les mêmes mots crée un ancrage mental de plus en plus puissant avec le temps.

**Visualisation.** Ne pas se contenter de dire le mot : imaginer physiquement la sensation associée (ex. la force qui vous remplit).

## Synthèse

Intégrez cette pratique dans votre routine pour gérer vos émotions et maintenir un état d'esprit positif.

---

**"Chaque mot est un souffle qui reprogramme votre esprit pour la réussite."**

---