



## Préparation Mentale : Imagerie mentale et visualisation positive

L'imagerie mentale est une technique fréquemment utilisée par les sportifs au cours de leur préparation mentale. Cette technique consiste à visualiser une image ou une situation précise, puis à fixer son attention dessus.

Pendant vos séances d'entraînements ou de révisions, cela booste votre cerveau et vous met dans d'excellentes dispositions tout au long du déroulement de votre activité.

Une séance d'imagerie mentale ou de visualisation dure généralement entre 10 et 15 minutes, mais 5 minutes suffisent avec de l'habitude.

### Comment la réaliser ?

- Installez-vous dans un endroit paisible. Ce peut être une pièce de votre maison, de votre appartement, ou encore à ciel ouvert.
- Asseyez-vous ou allongez-vous au choix. L'important est d'adopter une position confortable pour vous.
- Fermez les yeux. Ils peuvent rester ouverts ou mi-clos, mais fermés sera plus facile pour vous concentrer.
- Imaginez, ou visualisez, le moment pour lequel vous vous préparez. Pensez à une issue positive et aux actions que vous menez pour atteindre cette réussite.

Retrouvez d'autres techniques de préparation mentale que je vous propose dans mon ebook [« les 7 clés et exercices pratiques pour devenir un Leader Éveillé, Heureux et Performant »](#)

Vous pouvez vous [abonner à ma Newsletter](#), pour recevoir gratuitement chaque semaine une technique de coaching, hypnose, préparation mentale...

Ainsi qu'en exclusité mes nouveaux articles, nouvelles vidéos, formations et promotions

**Bon entraînement et bonne visualisation. N'oubliez pas que le cerveau ne fait pas la différence entre le vrai, du rêve ou de la visualisation, alors entraînez-vous à réussir.**