

Petit exercice pour **préparer son mental à vivre une situation FUTURE**

La situation :

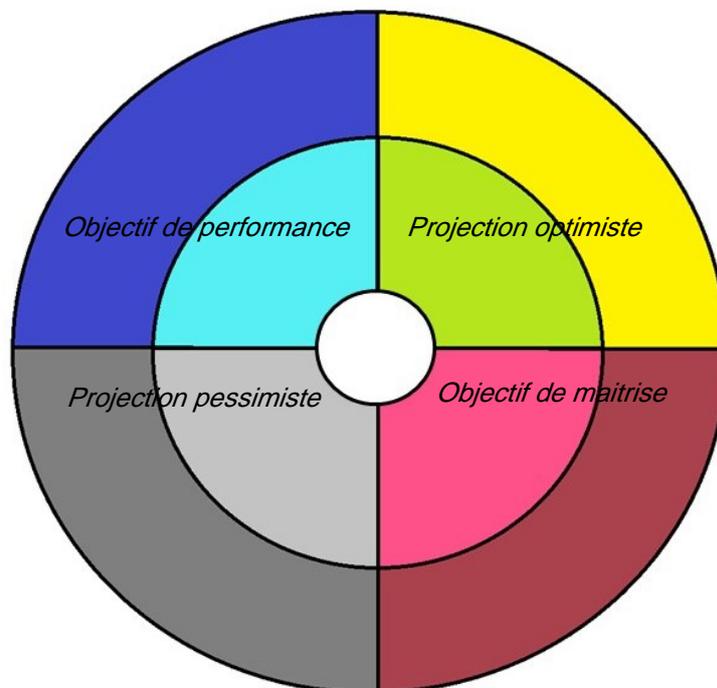
Comment la situation pourrait se passer dans le meilleur des cas :

Comment la situation pourrait se passer dans le pire des cas :

Quel est mon objectif de performance, ma stratégie, le comportement mental et physique que j'aimerais avoir et quels sont les résultats que je voudrais obtenir :

Qu'est-ce j'aimerais éprouver, quels sentiments cette situation pourrait m'apporter, pour quoi je fais tout cela, quel est le sens de ce projet, quel est mon objectif de maîtrise :

Reporter un ou deux mots clés dans la zone de couleur correspondante.



Normalement, ce travail est suffisant pour cadrer mentalement la situation, ses issues et nos responsabilités.

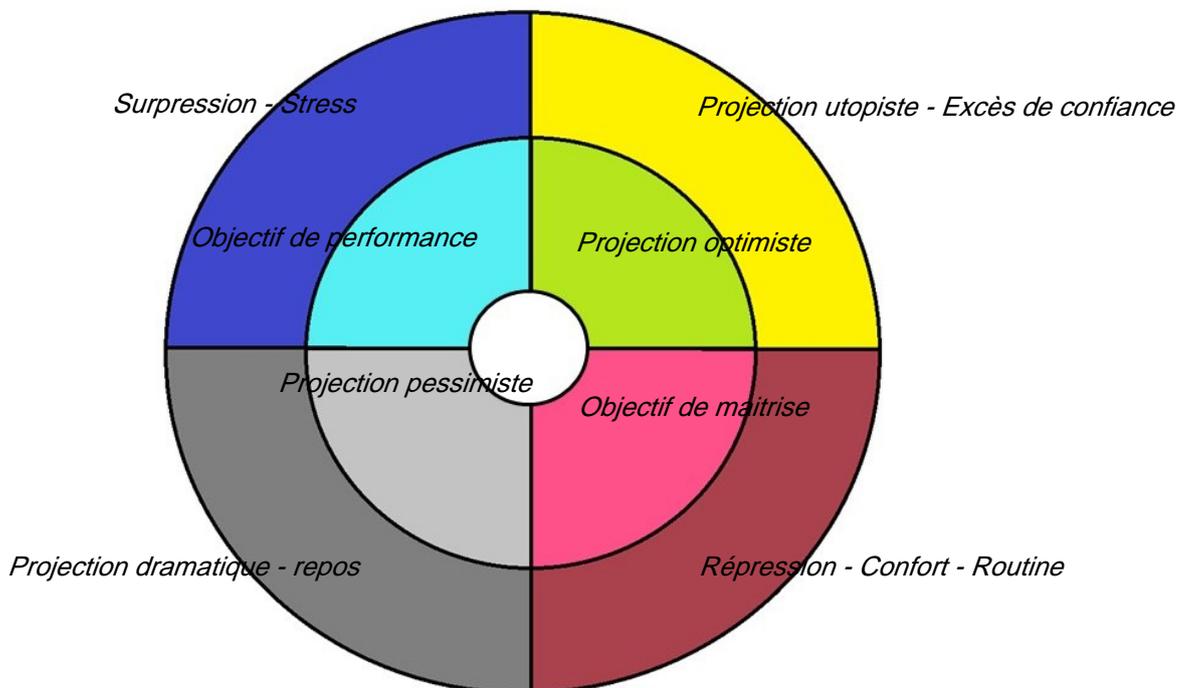
Pour aller plus loin, précisons, poussons les réflexions à l'extrême :

Comment la situation pourrait se passer si j'étais dans un monde parfait, magique et sans limite, si je m'autorise à rêver grand :

Comment la situation pourrait se passer de façon tragique, dramatique, quelle pourrait-être la pire version de la situation :

Qu'est-ce que j'aimerais réussir ou accomplir si j'étais sans limite, comment je serais si j'étais la meilleure version de moi-même :

Qu'est-ce que je pourrais ressentir physiquement et émotionnellement si je m'autorisais à être la pire version de moi-même :



Aide et infos :

<https://www.mindsplanet.com/>