

R...A



Renforce Ton mental

Relève-toi...et *Avance*

Nicolas Juanico

Vous avez certainement remarqué que certains d'entre nous, face aux défis que la vie pouvait nous imposer, faisaient véritablement preuve de caractère.

Ils ne se laissent pas impressionner par les événements et se dressent avec une telle confiance qu'ils nous laissent admiratif.

On a l'impression qu'ils sont à l'épreuve des balles, que rien ne peut les déstabiliser et que même en prenant de gros coups ils gardent un mental d'acier.

Ils ne donnent quasiment aucun signe de faiblesse et quelque soit la pression ils restent debout.



Certains m'ont même révélé que c'est lorsqu'ils étaient au cœur de la tempête qu'ils se sentaient le plus fort, que ça les nourrissait.

Alors, nous sommes en droit de nous poser la question :

Ces personnes munis d'un mental d'une telle puissance sont-elles une exception, ont-elles reçu un don de la nature ?

Je vais te rassurer : **NON**

Peux-tu, toi aussi, avoir un mental d'une force que tu ne soupçonnes pas encore ?

La réponse est : **OUI**

Tu vas t'apercevoir que ton mental peut (...et doit) être maîtrisé.

Tu peux le « muscler », le renforcer, lui donner de la puissance et le mettre à ton service.

Lui apprendre à se concentrer et à rester focus sur tes objectifs, lui apprendre à ne générer que des pensées positives et constructives quand tu veux avancer.

Il saura rester solide lorsque tu rencontreras des épreuves et te donnera la stabilité nécessaire pour encaisser les coups durs.



Il deviendra ton bouclier, ton armure.

Mais pour ça, c'est comme tout : il faut de l'entraînement.

Quand tu vois les champions lever leurs ceintures ou la coupe, il faut savoir et être conscient de l'incroyable travail qui a été effectué en amont.

Toi aussi, pour acquérir un mental de winner, un mental avec lequel tu ne baisseras pas les bras, un mental qui te permettra de faire le pas de plus, tu vas devoir t'entraîner.

Grace aux 3 codes que je vais te donner tu vas pouvoir commencer à dompter ton mental, à le changer et lui donner une nouvelle orientation.

Le chemin qui te conduira tout droit aux victoires que tu veux remporter.

Les 3 codes pour renforcer ton mental

1^{er} code : casse tes habitudes !

L'habitude est la pire des choses pour la progression.

Elle t'enferme dans la routine et tu t'endors sans t'en rendre compte.

Tu n'évolues plus et ton mental est au point zéro.

Est-ce que tes habitudes te mettent au défi, est-ce qu'elles te challengent, est-ce qu'elles t'aident à atteindre tes objectifs ?

Tu connais déjà la réponse...c'est non !

Tu dois briser les schémas néfastes de répétition si tu veux réveiller ton mental.

Si tu veux l'obliger à réagir et à se mettre en marche, tu dois le bousculer, le choquer.

Il n'y a que de cette façon que tu en feras un moteur ultra puissant.



2^e code : mets-toi à l'épreuve !

Si tu veux renforcer ton mental de façon durable tu dois te mettre toi-même en situation d'épreuve.

Ce que tu détestes faire ou ce que tu as peur de faire... fais-le !

Ce n'est pas en restant là, à faire ce que tu as toujours fais que tu obtiendras des résultats différents et surtout pas de cette manière que tu vas te munir d'un mental d'acier.

Tu dois éduquer ton mental à l'affrontement de situations pénibles.

C'est la même chose que de faire de la musculation.

Tu dois soumettre ton mental à une force contraire pour qu'il se développe et cela régulièrement.



Tous les jours tu peux trouver une occasion de te mettre en difficulté et ainsi faire progresser les facultés positives de ton mental.

Tu en tireras de nombreux bénéfices...de la fierté, de l'estime pour toi-même, de la confiance.

Et tout ça s'inscrira dans ton mental comme de la force pure.

Il enregistrera ces données comme la capacité à pouvoir faire face et dominer une situation désagréable.

3^e code : le pas de plus !

Dépasser ses limites fait aussi parti de l'éducation de ton mental dans sa phase de renforcement.

Lorsque tu as atteint ton objectif, ce qui est déjà très bien, tu peux encore faire mieux...

Tu peux encore faire **PLUS**.

Ton mental doit apprendre à ne pas se contenter mais à vouloir se dépasser sans cesse.

Si pour obtenir tel résultat tu te donnes une « deadline » et que tu y arrives c'est qu'inévitablement tu as le potentiel pour aller un peu plus loin.

Si ton mental prends l'habitude de faire ce qu'il doit faire (là aussi les habitudes ne lâchent pas l'affaire...), il ne pourra pas se développer.

Il va retomber dans une sorte de routine et ne passera pas au niveau supérieur.



Tu dois toujours l'inciter à aller au-delà, à toujours découvrir ce qu'il est capable de faire, à le pousser au maximum.

Comme on pousse le moteur d'un bolide pour voir de quoi il est capable, tu verras que ton mental peut aller beaucoup plus loin que tu ne le penses et surtout beaucoup plus rapidement.

Renforce ton mental

Like, partage et abonne-toi !

Rejoins nous sur facebook

<https://www.facebook.com/relevetoietavance>

instagram

<https://www.instagram.com/relevetoietavance>

youtube

<https://www.youtube.com/channel/UCre-OQP0qTxqlm5J9oKopJQ>



Nicolas Juanico