

Alors tout d'abord, pour ceux qui ne me connaissent pas.

Je ne vois ici que des visages familiers.

Mais de toute façon, je vais suivre le protocole.

Je m'appelle José Antonio Fernandez.

Et pour moi, mes amis peuvent m'appeler Tony.

Et je suis la troisième génération de professionnels du tennis.

Je suis né au Chili.

Et je joue au tennis jouer au tennis professionnel entre 1982 et 1994.

Après ça.

j'ai commencé à coacher.

Et pendant ce temps, ces 25 ans.

Outre l'encadrement.

J'ai également consacré mon temps à étudier la réflexion et à essayer d'améliorer mes compétences en coaching.

Pour que je puisse donner plus aux gens avec qui j'ai interagi.

J'ai toujours vu qu'il l'était, c'était bien aussi.

S'améliorer pour garder la même mentalité.

j'avais quand j'étais joueur de tennis.

Alors oui, c'est à propos de moi.

Ma vie a déjà été longue est de 57 ans.

Donc, mais je vais le laisser dans 23 minutes et demander que.

Déterminer qu'une grande partie de ma motivation était quand j'étais à l'école au lycée.

Dans l'un des cours de philosophie.

J'ai entendu quelque chose d'un poète latin appeler.

Juvénal.

N'importe qui comme ça mens Sana in corpore Sano.

Ce qui signifie un esprit sain dans un corps sain et j'aime cette idée.

Sur ces années.

Je jouais beaucoup de Jeux olympiques de tennis dans beaucoup d'athlétisme.

et j'ai décidé de ça, je voulais investir dans ma tête ainsi que dans mon intellect et mieux comprendre les choses.

Donc, ces deux Aztèques ont mené ma vie, essayant toujours de passer de la théorie à la pratique et de valider Siri avec mes propres expériences.

Ce sont donc les pierres angulaires de Ma Philosophie.

ainsi de suite une autre chose qui m'a fait autoriser cela quand j'ai commencé à entraîner À mon avis, entraîneur, vous étiez aux joueurs et aux familles axés sur les résultats.

Ils étaient très concentrés sur les résultats et ils voulaient les résultats.

J'espère rapide.

Et je crois que l'excellence se produit avec le temps et est un processus.

Et nous allons en venir à cette question du processus, un résultat beaucoup aujourd'hui.

Je pense que c'est l'une des pièces maîtresses de cette conversation.

Alors quand j'ai dit que je voulais vraiment trouver des performances élevées.

Je voulais dire des choses que j'ai, j'ai apprises au fil de mes années et la première c'est les résultats externes.

est une partie.

Appelez Farm haute performance, mais l'autre partie très importante est la qualité des expériences intérieures, c'est ce que vous ressentez dans le processus d'exécution de sa clé.

Et le deuxième obstacle réalisé est que les principes de réussite sont universels.

Ce sont les mêmes.

Si vous jouez au tennis, si vous jouez au basket-ball ou si vous étudiez la médecine dans n'importe quel domaine de la vie, cela ressemble beaucoup à ce que vous ressentez et réussissez.

Alors, qu'est-ce que la haute performance ? A mon avis c'est une vie.

La philosophie est une façon de vivre et il a deux aspects très importants, dont le numéro un est la préparation.

44 hautes performances.

Vous devez vous préparer et vous devez vous préparer.

Eh bien, vous devez en arriver au point où les choses sont.

Tellement automatique que vous pouvez livrer en cas de stress.

C'est donc un point très important.

Le deuxième point important de la haute performance est la performance elle-même, c'est quand vous êtes en train de faire ce que vous, ce que vous voulez faire.

Eh bien la concurrence.

Restons dans le Reel du tennis et ce serait de la compétition et je sens que nous faisons de notre mieux quand nous entrons, ce que j'ai appelé le sien ou le génie.

Quand nous entrons dans cet endroit où tu es tellement immergé dans le moment présent que tu peux n'avoir aucune distraction.

Vous êtes très sensible à ce que vous faites.

C'est donc pour moi, un aspect très important de la haute performance et le cycle de préparation et d'exécution est un processus sans fin.

On peut s'attendre à être exonéré un jour et dire, je l'ai et je n'ai plus à le pratiquer.

Je pense que la performance est une pratique en soi, donc nous pouvons garder, nous pouvons nous attendre à l'excellence.

Mais pas la perfection.

La perfection pourrait être une étoile polaire quelque part.

Je veux y aller mais ce n'est pas la destination finale car il n'y a pas de joueurs de tennis ou d'êtres humains parfaits.

Nous avons d'excellents.

Excellent.

Des gens excellents, mais personne n'est parfait.

Et je pense que c'est l'une des choses auxquelles beaucoup d'interprètes font face en pensant qu'ils doivent faire quelque chose de parfait.

Parce qu'avant qu'ils ne puissent donner le meilleur d'eux-mêmes, alors pourquoi sommes-nous ici aujourd'hui ? Ceci est la question.

Nous allons répondre tout au long de cette conversation.

Et tout d'abord, Albert, citation d'Einstein, je vais la lire pour ne pas la gâcher.

S'il a dit essayer de rendre les choses aussi simples que possible, mais pas plus simples.

Et je dois dire que le plus grand défi pour moi lors de ce webinaire a été de le garder simple et compréhensible car le domaine de l'esprit est si vaste.

C'est tellement grand que vous avez tant de concepts et ensuite filtrer les plus importants.

Cela pourrait devenir vraiment difficile.

J'essaie donc de le faire en me concentrant sur l'idée principale d'aujourd'hui.

Il y a donc une question à laquelle nous allons essayer de répondre : quel est le but du jeu ? Quel est le but du jeu ? Cela va être notre conversation ? J'ai oublié de dire.,

si quelqu'un veut poser des questions.

Ils peuvent s'il vous plaît les écrire dans la messagerie et je répondrai quand j'aurai fini la présentation.

D'accord, alors commençons ici par-dessus.

Plus de 25 ans déjà.

J'ai commencé à entraîner en 1995 et j'avais une trentaine d'années et 57.

Donc, cela fait plus de 25 ans que je réfléchis au tennis et à la performance en ayant eu tant de couches entre mes mains.

Et je suis arrivé à un cadre de travail, qui est un modèle dans lequel j'aime avoir des structures, mais j'ai compris aussi que les structures sont là pour servir de lignes directrices, mais nous.

être flexible avec les structures.

Mais de toute façon, j'avais besoin d'avoir une carte, pas seulement pour moi, mais pour les gens qui travaillent avec moi, en tant qu'entraîneur, c'est nos joueurs.

J'aime aussi quand les joueurs comprennent la carte.

J'ai donc pris trois domaines de coaching étant le premier et le plus important.

À mon avis, est le joueur lui-même.

Alors le prochain est le jeu.

Donc, la première question que nous posons est qui je suis.

Qui suis je ? La deuxième question est ? Comment jouer au jeu ? Et le troisième est, quels résultats est-ce que j'obtiens ? Ainsi, le joueur le jeu et les résultats.

C'est demain que j'utilise.

Je me rends compte qu'au tout début, nous avons commencé très souvent avec les résultats en fixant des objectifs, mais sans réaliser que cela pour atteindre ces objectifs.

Nous devons faire beaucoup de travail sur nous-mêmes.

Alors maintenant, je vais sauter un peu plus dans les détails.

À propos du premier aspect de l'application sur soi.

Je crois que tout commence par une personne avec celle qui est performante.

C'est celui qui va rendre les choses possibles ou pas.

Donc, cette personne doit avoir un engagement fort dans la responsabilité de prendre en charge ce qu'elle est ? Ou elle fait.

Comme on dit que la personnalité est composée de deux aspects quand je parle de son tempérament, qui est censé être plus inné ou génétique.

Et l'autre aspect est le caractère, qui s'apprend à travers nos expériences de vie, etc..

Donc je pense que ce personnage donne qui nous donne une grande opportunité, il y a une opportunité de travailler là-bas.

Tout prouve parfois, c'est très difficile de changer le tempérament de quelqu'un, mais le caractère s'apprend.

Donc je crois qu'il y a une, une très grande opportunité de travailler sur le personnage sur le chemin pour devenir une meilleure meilleure personne.

Et je suis aussi une meilleure performance de performance.

Donc, si nous approfondissons un peu la question de qui suis-je ? là aussi je vois.

Quatre domaines principaux.

Dans la première zone se trouve la zone de subdivision.

Est-ce que je veux pour moi ? Et moi, je crois que la haute performance a besoin d'une vision forte.

Ils ont besoin de quelque chose pour rêver et Stephen Covey dans son célèbre.

Livre.

Les 7 habitudes sa deuxième loi ou règle est de commencer par la fin en tête.

Nous devons donc avoir une vision forte.

Pour tendre vers la haute performance.

Cependant, je pense qu'il faut décortiquer cette Vision en petites parties digestes que l'on pourra appliquer au quotidien.

Ceux-ci disent que nous devons savoir ce que je vais faire aujourd'hui ? Afin d'avancer vers.

Mon objectif mon objectif final.

Donc par contre là, on arrive à l'aspect du procédé de Cena.

Je veux dire, j'ai cette conversation avec beaucoup de jeunes joueurs de tennis.

Certains d'entre eux très réussis, d'autres moins réussis et très souvent ici.

Je veux être dans le top cent, voire numéro un mondial.

Et quand j'ai posé la question, qu'est-ce que tu fais aujourd'hui ? Pour y arriver.

La réponse est très grande car en réalité, ils ne savent pas exactement ce qu'il faut faire au quotidien.

Et je pense que cette clé.

Qu'est-ce qu'un joueur que j'ai utilisé pour être comme ça aussi ? J'ai eu un rêve une vision, mais je ne savais pas comment aborder le jour après jour.

donc, Division était notre premier, le deuxième aspect qui est très important.

Est-ce que la conscience est ce que je vois dans ce cas, c'est aussi la conscience de soi.

Qu'est-ce que je sais et vois de moi-même ? Nous ne pouvons que changer ce que nous voyons si nous ne le voyons pas, nous pouvons l'échanger.

Et le progrès est un changement constant.

Nous devons constamment nous améliorer.

Les choses que nous faisons.

La sensibilisation est donc importante, et elle est également développée, ce n'est pas la même chose qu'un enfant de 12 ans ou un enfant de vingt ans..

Cependant, peu de gens mettent vraiment une tension là-dessus pour comprendre qui est l'Observateur ? Qui regarde ? Ce que je fais ? Le cert aspic.

Et c'est aussi très, très agréable.

C'est probablement ce à quoi nous sommes confrontés au quotidien.

La base est ce que j'appelle les compétences de maîtrise de soi.

Et ceci est composé de vos compétences personnelles.

Votre force mais pas seulement sur le plan mental aussi sur le plan émotionnel et sur le plan physique.

Je pense que le Buddy joue un rôle énorme dans le développement de la haute performance, en particulier dans ce domaine où nous devons tellement courir et bouger si vite mais aussi dans d'autres domaines.

Donc, les compétences de maîtrise de soi sont fondamentales et j'en ai quelques-unes qui sont mes préférées.

J'en ai 10 que j'ai aimé moi plus que d'autres.

J'ai lu j'ai lu de Martin Seligman, qui est le père d'une psychologie positive.

Il a distingué 25 forces de caractère.

Je ne sais pas si vous avez déjà fait.

L'enquête sur le personnage de la CIA est très intéressante.

Il vous montre vos cinq points forts et je pense que c'est très bon à savoir.

Où corrigéons-nous nos femmes ? En quoi sommes-nous bons ? Donc mon préféré alors je vais y aller un par un et pas trop dans la mort.

Alors on avance.

Est en train d'apprendre.

La compétence à apprendre pour faire des efforts.

C'est fondamental pour moi.

Si vous voulez vous efforcer d'être le meilleur de vous-même.

Il faut savoir apprendre et il faut savoir faire des efforts, toujours pas de temps en temps, mais toujours, donc la phrase pour moi là, si je fais de mon mieux.

La deuxième.

La compétence personnelle est l'énergie.

Nous avons besoin d'énergie.

Si vous voulez produire de grands résultats.

Nous avons besoin d'énergie.

Ce concept d'énergie est énorme est très large aussi parce que c'est ainsi que vous gérez votre vie.

Comment dormez-vous, comment mangez-vous ? Comment bouges-tu, comment récupères-tu ? Comment investissez-vous votre énergie et comment récupérez-vous ? Nous devons être très intenses dans l'utilisation de l'énergie, mais aussi sur le.

récupération.

Nous devons être très intenses pour faire cela afin de pouvoir reproduire la même chose le lendemain.

donc, la phrase que j'ai ici est que j'ai l'énergie nécessaire pour alimenter mon courage.

Dessert.

La vertu serait le courage.

Et je crois que le courage est, est très important.

Non, courage.

Nous n'oserons pas faire de grandes choses.

Et je pense que pour faire de grandes, grandes choses que vous devez faire, ils échouent parce qu'il n'y a pas de succès sans risque d'échec.

Et c'est quelque chose que les joueurs de tennis.

On est toujours devant, à chaque fois qu'on joue un match de tennis.

Il y a une possibilité d'échouer.

Et nous devons être capables d'être prêts à prendre ce risque.

Cela fait partie de l'équation face au stress.

La quatrième vertu est l'habitude.

Ou les habitudes déterminent plus ou moins ce que nous faisons à chaque instant.

Dans ce que nous faisons d'instant en instant détermine où direction dans la vie.

Donc, avoir des rituels clairs, dit-on prodigue, est très important d'en avoir de bons.

Parfois, nous avons de mauvaises habitudes de faire deux pas en avant puis une fois en arrière, ce qui rend les progrès plus lents.

Est l'accent.

Est.

Nous devons avoir la capacité de prioriser et de mettre la méditation Focus.

Ils l'appellent.

Une prise de conscience pointue est de mettre votre concentration.

Une chose sur la chose que tu as devant toi sans destruction.

C'est ainsi que nous pouvons.

Commencer à tacler, s'attaquer aux objectifs.

Vous allez un par un.

Faire attention à la chose la plus importante.

Ainsi, la concentration est un aspect fondamental de la haute performance.

Alors évidemment discipliner Corden.

Sortez de ça, mon 10 préféré, je pense, ayant la capacité de s'autoréguler, et nous avons beaucoup parlé de la gratification différée de cette façon.

Parfois, il faut être discipliné pour attendre, pour que les choses s'épanouissent, n'arrivent pas vite dans l'année de la peine, est-ce que je fais ce que je dis, je le ferai.

Le septième est résilient.

Ici, j'ai beaucoup d'expérience dans la Manche des fraises.

Je crois qu'il est si important d'apprendre à perdre.

C'était quelque chose qui était extrêmement difficile pour moi.

En tant que jeune joueur.

Surtout en tant que joueur junior à succès, je ne pouvais pas supporter de perdre aussi.

Eh bien, cela m'a vraiment affecté émotionnellement pendant des périodes plus longues que nécessaire.

Et je pense que c'est bien d'être triste ou en colère après avoir perdu, mais nous devons récupérer rapidement et apprendre la leçon afin d'avancer.

Donc, la phrase qui utilise ici est que je la connais lâche et remonte.

La vertu VA est la créativité.

Et ce que je veux dire par créativité, c'est être proactif, au lieu de réactif, c'est prendre ce que nous avons devant nous, en trouvant des solutions, au lieu de réagir à quoi à la première émotion.

Nous nous sentons à l'instant même.

Donc être créatif pour trouver des solutions en est une autre.

Et ouais, ma phrase ici est.

je cherche une solution.

je dois chercher des solutions.

La neuve vertu est la responsabilité.

ma phrase ici est un auteur de ma vie et je pense que cela change tout au long de la vie quand les enfants sont plus jeunes.

Beaucoup de choses que nous avons en ordre dans votre vie, sont décidées par les parents ou par les personnages clés, accompagnant l'enfant, mais à mesure que nous vieillissons un peu.

je fais.

Je ne, je ne pense pas que nous puissions échapper à être l'auteur de sa vie.

Si vous voulez atteindre B, de grandes choses.

Il doit être ton rêve.

Il ne peut pas être le rêve de quelqu'un d'autre car il y a dans le Tennessee de très petits moments de Vérité, où vous devez être responsable de vos décisions.

Tu peux blâmer n'importe qui.

Donc être l'auteur de ta propre vie.

Et en être responsable est énorme.

Dans la tente la vertu est collaboration.

Et ce que je veux dire ici, c'est avoir de bonnes relations.

Vous devez avoir de bonnes relations avec votre équipe de personnes.

Personne ne peut réaliser de grandes choses seul.

Nous avons toujours besoin de la force de quelqu'un d'autre appelé votre entraîneur de fitness, votre entraîneur de tennis, votre manager, les gens autour de vous, vous faites vos partenaires d'entraînement.

Nous devons créer de bonnes relations, le joueur doit être coachable.

Alors ma phrase ici c'est écouter avec curiosité et parler avec respect.

donc, nous avons couvert alors.

Revenons un peu en arrière pour récupérer, la vision, la prise de conscience et les compétences de maîtrise de soi.

Et maintenant j'ai un autre Point Sierra à l'intérieur de ce que j'appelle le joueur que j'appelle les intelligences.

Nous savons par la recherche qu'un être humain a différents types d'intelligence.

Intelligence artistique intelligence et etc.

Etc.

Je veux dire, je ne les ai pas tous dans ma tête en ce moment.

Mais ce que je veux dire par là, c'est que nous avons en tant que joueur de tennis, nous avons l'intelligence cognitive, c'est comment nous pensons que nous avons l'intelligence émotionnelle.

Et ça a été bien de gérer tes émotions avec, avec tes sentiments, avec les choses que tu ressens.

Mais aussi, pour moi.

C'est une arène très inexplorée, c'est l'intelligence de votre esprit.

Ils appellent ça l'intelligence somatique.

Pourquoi est-ce si important de montrer ? Laisse-moi chercher un peu.

Phrase que j'ai ici.

Je pense que cela reflète très bien ce que je veux dire par là.

La perception est toujours une interprétation mentale de stimuli venant de l'extérieur, ou de l'intérieur et que nous captions à travers ou des canaux sensoriels.

Donc puisqu'une sensation est toujours préalable à la perception.

Donc si je le définis en termes très simples, le corps écoute avant le mien.

Nous le ressentons et ensuite nous traitons l'information à travers.

Ou la tête parce qu'il sent les yeux pour sentir la peau avec des choses sensorielles d'abord, puis nous traitons et informons.

C'est pourquoi je pense qu'un artiste performant doit développer une connexion très étroite avec son propre corps.

sensations.

Nous devons comprendre ce que notre copain nous communique.

Ouais, donc cette intelligence et il y a un autre sujet ici et l'intelligence que je pense est, c'est important de savoir.

Nous devons comprendre qui nous sommes.

Forces et faiblesses.

C'est quelque chose que j'ai appris de mon mentor allemand que je ne le vois pas ici.

Mais nous avons un représentant ici dans le groupe forces et faiblesses de notre part, notre fondamental pour réussir.

Nous devons savoir, où sommes-nous bons? Et où sommes-nous moins bons et intégrons tout dans un trou qui peut fonctionner.

Bien.

donc, dés.

A l'intelligence.

Et je pense que la nouvelle partie ici que nous aurons tendance à penser à l'intelligence cognitive et à l'intelligence émotionnelle.

Mais nous ne pensons presque jamais à l'intelligence du corps et à la façon dont nous pouvons nous améliorer dans ce domaine..

Donc, le deuxième aspect du cadre, c'est le jeu avec le jeu.

Je veux dire la stratégie du jeu.

Donc, à l'intérieur de la stratégie du jeu, nous avons des techniques qui doivent être développées afin.

Développer une certaine stratégie à la mise en œuvre d'une certaine stratégie.

Donc les techniques sont un moyen de faire quelque chose.

Ce ne sont pas les vases de pièce maîtresse le moyen d'atteindre.

j'aurais pu te lancer.

Donc, une fois que nous comprenons, ce sont les compétences personnelles en termes de corps de caractère et d'émotions.

Et puis, ce sont des atouts personnels ? Dans l'exécution technique, il peut s'agir de caresses, de mouvements ou de techniques mentales.

Nous devons les définir de notre manière efficace et efficiente.

Donc, ils travaillent pour nous et non contre nous, nous devons entendre les priorités et voir ce que nous faisons bien et créer ce que j'aime appeler un plan directeur, une expression de qui je suis en tant que.

concurrent.

Et prendre à nouveau toute considération.

Qui je suis en tant que personne en tant qu'athlète et sur le.

Alors tu mets tout ça ensemble.

Et tu essaies de trouver le meilleur de toi-même.

De toute évidence, en tant que joueur, il est très difficile de faire cela sans une contribution de l'extérieur car il est très difficile de se voir.

Bien.

je pense.

L'honnêteté est une énorme vertu à avoir quand il s'agit de haute performance.

Nous devons pouvoir entendre la vérité.

Dis la vérité et accepte.

Qu'en est-il de Qui sommes-nous ? donc, Et puis nous arrivons au 3ème.

Je veux dire que la partie stratégie est très importante pour nous, les joueurs de tennis et mais je ne vais pas entrer dans les détails sur le jeu et les coups et la stratégie et l'exercice.

Parce que ce n'est pas le but de ce mariage.

Allons-nous sauter aux résultats ? Et ici, je vois que nous avons produit deux types de deux types de résultats Premiers résultats.

Dans quels résultats est-ce que j'obtiens ? Le Monde extérieur sur ma victoire ? Est-ce que je deviens plus rapide, plus fort ? Est-ce que je gagne des tournois ? C'est un aspect et certains d'entre eux, ils peuvent être mesurés.

Et c'est important de mesurer ce qu'on peut dire, ce qu'on mesure.

Nous pouvons nous améliorer, mais la seconde.

Et le plus important pour moi, ce sont les résultats qualitatifs.

Est-ce que j'ai des expériences? Comment est la qualité? De mes expériences de tennisman au quotidien.

et je vais approfondir ça car c'est ce que j'appelle la zone du génie et je vais faire une petite parenthèse année.

Quand j'avais environ 23-24 ans.

J'ai commencé à travailler avec un psychologue après avoir eu peut-être 4 ou 5 ans d'expériences compétitives très médiocres.

Je n'étais presque jamais satisfait.

Je ne comblais presque jamais l'écart entre ce que je pensais pouvoir et ce que je faisais réellement.

Et je pense que la haute performance est.

Essayer d'être le meilleur possible.

Et c'est différent de People to People.

Certaines personnes ont plus de potentiel donc elles peuvent exprimer plus de potentiel.

D'autres ont un peu moins de potentiel et expriment.

Mais je sens que lorsque nous exprimons notre totalité de ce que nous pouvons, nous sommes satisfaits et heureux alors je l'ai dit pour travailler avec mon psychologue.

Et moi, Vite, c'était comme ma dernière carte.

Sur la table.

Alors j'ai mis beaucoup d'emphase dans mon entraînement sur l'entraînement de mon esprit et de mes émotions et j'ai commencé à réaliser quelques trucs que j'ai envie de partager avec vous et B, b.

Sapin de Noël.

Devenir excellent.

Quelque chose est une pratique est un processus.

Ce n'est pas quelque chose qu'elle veut, c'est quelque chose que nous devons continuer à répéter.

Nous devons donc créer une habitude d'entrer dans la zone de Genius.

Je l'appelle une zone de génie parce que c'est une zone très créative.

Et une fois que j'aurai appris à faire ça.

J'ai commencé à réaliser que je pouvais élargir mes limites.

Quoi? Je pensais que c'était ma limite dans.

Ma limite, du coup n'était plus.

Je découvre une nouvelle couche au-dessus de cette limite, puis c'était une belle expérience à chaque fois.

Alors ours.

Trois composants sur lesquels nous devons être vraiment bons et je mentionne déjà le réel du corps.

Ou dans un anglais, ils disent cette CCOlogie et quand on parle de physiologie, je ne parle pas que de coordination vitesse force dans ça pour moi.

Le corps peut exprimer bien plus que cela.

Personne ne peut exprimer l'équilibre.

Mais aussi la capacité de nous connecter pour comprendre ce que nous ressentons.

Par exemple, beaucoup de joueurs, ils ne voient pas leur tension dans le corps.

Ils ne savent pas quand ils sont nerveux.

Ils ne savent pas, ils ne peuvent pas lire les q.

Et si vous êtes comme je l'ai déjà dit, vous ne pouvez gérer que ce que vous voyez, donc si vous ne voyez pas votre attention, vous ne pouvez pas gérer votre attention.

Donc, le corps est un aspect clé ici.

Le prochain, le prochain est dans l'esprit, le réel de l'esprit.

Et ou ce qu'ils ont appelé la psychologie à l'intérieur de ce réel, nous avons un langage comment nous nous parlons.

Et même s'il ne l'exprime jamais à voix haute au monde extérieur, quoi que nous répétons dans notre esprit, cela a tendance à devenir un centre d'intérêt dans notre réalité.

Puis.

Mémoire et apprentissage de nos expériences.

Dans quelle mesure puis-je me souvenir de ce qui se passe ? Puis-je l'utiliser pour apprendre quelque chose ? Mes apprenants rapides.

Aujourd'hui, les étudiants dont j'ai entendu parler sont des apprenants rapides.

Ils ont également la capacité de se concentrer profondément.

Donc, quand je pose des questions, vous souvenez-vous de ce qui s'est passé dans cette situation ? Ils s'en souviennent encore ? Ceux qui ne le font pas, ils ont plus de mal à apprendre parce que l'expérience est passée et a participé.

C'est pourquoi je l'ai dit au tout début, la conscience est une pièce maîtresse de cela, un puzzle performant.
et puis, on a le sein.

qui, c'est drôle parce qu'on le prend pour acquis, comme on respire.

Chaque moment.

Nous sommes en vie.

Nous chantons la poitrine.

est juste là.

Mais grâce à la respiration, nous pouvons contrôler nos émotions lorsqu'un état émotionnel distant change ou que les schémas respiratoires changent également..

Je pense que la respiration est le pont entre l'esprit et le corps et qu'ils s'influencent mutuellement, le corps s'influence, l'esprit dans l'esprit s'influence.

Le corps est comme un cercle.

Mais le souffle est toujours présent.

Maintenant dans le moment présent.

Je veux dire que nous respirons en ce moment.

Nous n'en sommes tout simplement pas conscients, mais lorsque vous vous concentrez sur votre respiration, vous atterrissez dans le moment présent en haute performance se produit dans le moment présent.

Donc, c'est ce que j'appelle quand vous êtes capable de.

Pour maîtriser cette équation.

Vous pouvez produire ce que j'appelle votre zone de génie.

Plus ou moins à volonté.

Vous pouvez le faire comme un processus conscient.

Très souvent.

Nous voyons de jeunes enfants qui peuvent entrer dans la zone.

Mais une fois qu'ils commencent à penser, une fois qu'ils vieillissent et commencent à penser, ils perdent cette capacité.

Et ils pensent que c'est quelque chose de magique et ce que j'ai appris grâce à ma propre expérience de travail avec mon psychologue expérimentant sur moi-même, c'est qu'il n'y a pas de magie.

C'est un processus.

La zone de Génie est un processus d'apprentissage de soi-même à être présent dans l'instant sans distraction dans, dans cet état.

Émotions négatives comme la colère ou la peur.

Ils ne doivent pas présenter donc nous ne sommes pas distraits parce que nous sommes dans le moment présent et nous sommes distraits.

Toujours quand on pense aux conséquences ou aux mauvais souvenirs du passé.

C'est là que nous perdons le focus sur le moment présent dans le sein et votre corps et vos pensées sont les deux.

Ainsi, vous pouvez utiliser pour toujours revenir au moment présent car c'est une pratique et il faut du travail pour atteindre cet état du Missouri que vous pouvez sauter dans votre moment présent, la conscience.

Alors le résultat.

Pour moi.

De cette équation.

Corps de l'esprit.

Et la respiration est une bonne expérience interne.

Quand avez-vous une bonne expérience interne externe ? Vous vous rapprochez de vos meilleures performances lorsque vous vous rapprochez de vos meilleures performances, vous vous rapprochez de vos objectifs ? J'ai écrit quelque chose, j'ai entendu parler du.

sein que je résonne tellement avec moi.

Je l'ai dit, si vous contrôlez le sein, nous contrôlons nos émotions.

Si nous contrôlons nos émotions, nous contrôlons notre corps.

Si nous contrôlons notre corps, nous contrôlons nos actions.

Si nous contrôlons nos actions, nous contrôlons notre vie.

et, en fait, ce sur quoi nous voulons travailler est le plus.

Tout le temps.

Sur les choses que nous pouvons contrôler.

Il y a toujours des choses qui échappent à notre contrôle dans.

Ce sont les résultats externes.

Et c'est une sorte de paradoxe parce que plus vous vous concentrez sur ce que vous faites et lâchez prise sur le résultat, plus il vous sera facile d'obtenir les résultats..

Cela me fait penser à l'un des Dieux de la philosophie Apollon.

Apollon est un Archer.

Est-ce un symbole qu'elle se concentre sur la préparation du mieux qu'il peut pour lancer la flèche, mais une fois que la flèche vole, il lâche prise.

Lâchez prise, le résultat est une préparation dont on pourrait s'attendre à faire mouche.

Et je pense que c'est une chose qui tue l'esprit de beaucoup, beaucoup d'artistes de haut niveau.

Et c'est un combat qu'on pense trop au résultat et qu'on oublie le processus.

Donc, ma question dans la question que je me pose est.

La zone de Génie produit-elle le résultat, ou est-ce le résultat lui-même ? Savoir si la zone de Génie est l'état d'esprit du corps.

Le vrai but du jeu ou est-ce le passé au but du jeu, qui est de gagner.

Je me réponds à cette question.

Déjà.

Dans pour moi la zone de Génie, c'est parti ? Si vous apprenez à faire cela, vous avez atteint la maîtrise.

Et si vous atteignez la maîtrise, vous êtes bien plus proche de vos objectifs.

Donc, comme dit Aristote, nous sommes ce que nous faisons à plusieurs reprises Excellence, alors ce n'est pas un acte mais une habitude.

j'adore cette phrase.

L'excellence n'est pas un acte.

C'est une habitude, c'est ce que nous faisons régulièrement.

Voilà, c'était ma présentation.

Merci beaucoup d'être là.

Et si vous avez des questions, maintenant, c'est le moment si vous voulez parler, votre question est également très bien.

Vous n'avez qu'à vous réactiver.

Pour que les autres puissent t'entendre.

J'ai un Je pense que j'ai déjà trois questions ici.

Désolé, Daniel, pourriez-vous taper cette phrase ? S'il vous plaît, je vais lui demander.

Je ne sais pas de quelle phrase tu parles, mais je vais le faire.

Si vous contrôlez le sein, vous contrôlez.

Vos émotions.

Attends une seconde.

D'accord, si vous contrôlez votre respiration, vous contrôlez vos émotions, si vous contrôlez vos émotions, vous contrôlez votre corps.

Si vous contrôlez votre copain, vous contrôlez vos actions, et si vous contrôlez vos actions, vous contrôlez votre vie.

J'ai une autre question ici de Lorsque vous parliez de l'esprit et de la voix intérieure, comment pouvons-nous améliorer le positif et l'optimisme dans notre voix intérieure ? Eh bien, je pense que c'est la répétition, c'est comme.

crée une habitude dans.

Nous ne pouvons pas nous attendre à avoir de mauvaises pensées ou de mauvaises émotions, elles arrivent, mais nous devons en être conscients.

Et à ce moment-là, vous devez recommencer à changer cette voix intérieure en remplaçant.

La voix intérieure qui dit, vous savez, quand ils disent, quand ils parlent du mot responsabilité, ce qu'ils veulent dire, c'est la capacité de répondre.

La capacité de répondre.

Il y a donc toujours une entrée et il y a un petit écart là où nous pouvons être responsables de notre réponse.

Nous devons nous habituer à entrer dans cet espace et ne pas réagir, mais être proactifs, afin que vous ayez un chevet.

Oui.

Ça arrive.

Et ça arrive aux meilleurs d'entre nous, mais tu as encore la chance.

Une fois que vous le voyez pour le remplacer.

J'ai essayé de faire de la méditation pendant un certain temps.

Je pense que c'est un excellent moyen de pratiquer votre, votre esprit et votre concentration dans l'une des choses qu'ils vous disent, si vous ne vous attendez pas à être tout le temps, Focus.

Vous allez perdre votre concentration, mais votre travail est.

Une fois que vous avez réalisé cela, vous avez perdu votre concentration, c'est Bring It Back.

Et c'est une bonne méditation.

Vous maintenez votre concentration, ou dans ce cas, ce discours intérieur négatif, vous le maintenez et le

remplacez et en commencez un nouveau à chaque fois que cela se produit.

Tu fais la même chose.

Donc, est-ce que la pratique, c'est juste de créer une habitude de faire ça.

Comment pouvez-vous contrôler l'anxiété? Eh bien, je pense que vous connaissez la réponse, mais je dirais commencer par une respiration.

Le sein est le meilleur endroit pour commencer à contrôler vos émotions.

Et là aussi, nous devons créer des habitudes, à quelle fréquence pendant la journée.

Prenons-nous une conscience déprimée? Combien de personnes ont déclaré avoir l'habitude de s'arrêter un instant ? Est-il possible de respirer profondément ? Eh bien, en tant que joueur, j'ai fait ça entre chaque point.

J'ai créé ça.

Je n'ai jamais commencé le point suivant sans avoir respiré profondément.

Et toutes les autres parties de mon protocole.

donc, oui, je pense contrôler l'anxiété.

Commencez par un sein et vous pouvez aussi le pratiquer à l'extérieur.

Non seulement sur le cordon, commencez à pratiquer à la maison afin que vous puissiez passer à l'étape suivante pour enregistrer et une fois que vous aurez pratiqué, allez-vous voir qu'il est disponible pour vous en cas de stress ? D'accord, n'importe quel autre.

commentaire ou question? Je n'en vois aucun écrit ici, à moins que je saute quelque chose.

et sinon.

Puis.

Je dirai merci beaucoup d'être là.

et pour avoir écouté, et ouais, j'ai essayé de te répondre.

Aussi cette même question.

Quel est le but du jeu pour vous ? D'accord, tout le monde.

Alors, merci beaucoup.

Merci d'être ici.

J'étais très heureux de partager cela avec vous.

Et à bientôt.

Par là.