



SOMMAIRE

INTRODUCTION	8	MENTALISER SA SAISON	71
COMMENCER PAR ÊTRE HEUREUX	11	Courbe de progression	74
Être heureux pour performer	14	Nostradamus	75
Remplir ses besoins	15	Calendrier	76
Mes, nos, leurs valeurs	18	Rôle et statut	78
Tester son bien-être	19	Objectifs	80
Équilibré et flexible	26	Agréments le quotidien	82
En conclusion	27	Des vacances de rêve	84
INVESTIR ET SE PROFESSIONNALISER	29	En conclusion	87
Étoffer son staff	31	DEVENIR UN MAÎTRE ZEN	89
Santé et récupération	33	Stress, anxiété et peur	92
Matériel et technologie	37	Évaluer le stress	93
Bien dormir	40	Observer le stress	96
Réseau et communication	41	Mourir de perdre	98
Anticiper la retraite	42	Diminuer son ego	100
Sa raison d'être	43	Méditer	103
En conclusion	46	Défusionner et accepter	107
S'ENTRAÎNER COMME UN GUERRIER	49	Se confronter à la mort	109
L'exemple du guerrier pacifique	51	Se confronter au regard des autres	112
Apprendre à se défendre	52	Perfectionniste	114
Apprendre l'attention	53	Lâcher prise	116
Apprendre à se détendre	54	En conclusion	119
Apprendre à respirer	56	S'ENTRAÎNER À VOLER	121
Apprendre à se dépasser	58	Le flow à chaque match	124
Apprendre le chaud et le froid	61	Anticipation et organisation	128
Apprendre la non-pensée	62	Se confronter à la réalité	132
Apprendre le silence	66	Résoudre le problème	136
Apprendre le temps	67	La force des émotions	143
Apprendre à s'émouvoir	68	Le souffle	147
En conclusion	69	La mystique	148
		En conclusion	151

DÉVELOPPER LA COMPASSION	153	PISTES DE TRAVAIL	171
Un Nettoyeur	157	POSTFACE : LA TRANSMISSION	173
Le feu intérieur	158	LES PRINCIPES CLÉS	175
Le chemin initiatique	161	REMERCIEMENTS	177
Le chef des colombes	162	ANNEXES	179
La douche de gratitude	164	BIBLIOGRAPHIE	187
La force du côté... ..	165		
En conclusion	168		