



## LES BULLES SOPHRONIQUES

Les Bulles Sophroniques sont des mini-séances de Sophrologie particulièrement ciblées sur un domaine précis. Qu'il s'agisse de sport, de détente, de stress ou d'autres aspects de la vie quotidienne.

Elles ne remplacent en rien de véritables séances de Sophrologie qui ont pour but d'apporter à l'individu un réel apaisement à long terme ou le développement d'un objectif précis.

Cependant, bien utilisées, les *Bulles Sophroniques* développent la confiance en soi, l'harmonie et l'équilibre, trois capacités essentielles à l'Être.

Voici quelques recommandations importantes pour vous assurer une utilisation optimale :

- Ecoutez les Bulles uniquement lorsque vous en éprouvez **l'envie** ;
- Assurez-vous d'être dans un endroit qui **ne vous gêne en rien** pour l'écoute et placez votre mobile en mode AVION ;
- Pratiquez l'écoute de préférence **assis** ;
- Après l'écoute, pratiquez quelques **exercices physiques** d'étirements très simples de sorte à vous retrouver parfaitement dans le moment présent ; (cf la fiche de la *toilette énergétique*) ;
- Je vous recommande de vous « écouter » après la séance et de **vous noter** sur une échelle de 1 à 10 sur trois critères :
  - Votre état **émotionnel**
  - Votre état **mental**
  - Votre état **d'équilibre**

Enfin, dernier point, **ne pratiquez jamais l'écoute en conduisant.**

---

La bulle que vous allez écouter s'intitule : ***Bulle putting.***

Avant tout, je me dois de vous mettre en garde envers une croyance trop répandue : la victoire est la conséquence d'un **ensemble de compétences convergeant vers un même objectif**. Il vous faut donc affiner votre technique, parfaire votre entraînement afin que votre mental vous soutienne et **porte** vos compétences au maximum. Il est la dernière marche, soit vous la passez, soit vous trébuchez dessus

Cet exercice est un travail de visualisation positive. Cette technique est très largement répandue dans toutes sortes de professions (même dans les forces Spéciales) et de sports. Ici, nous allons travailler uniquement sur le développement de la confiance en soi du *putting*. Notez bien que j'ai écrit « *la*



*confiance en soi* » et non « la confiance dans mon putting ». Ne placez jamais la confiance dans un coup mais toujours dans la manière dont **VOUS** allez réaliser ce coup !

Maintenant que vous allez travailler cet exercice, je vous suggère de bien vous imprégner des sensations positives qui s'offriront à vous à chaque fois que vous réussirez un put que vous jugiez difficile ou délicat ou incertain. Nourrissez votre cerveau de **positif**, toujours.

Le putt est le mouvement, apparemment, le plus facile à réaliser dans le jeu de golf et aussi celui qui exige le moins de technique. Cependant, c'est aussi celui qui est le plus sensible à votre état mental, à la pression. Pourtant, il n'est qu'un coup *comme un autre*. Le *putting*, c'est aussi la finalité du jeu, c'est principalement là que se joue le point ou le non-point. Alors, il vous faut renforcer votre force mentale afin de pouvoir disposer de toutes vos compétences pour réaliser ce coup... apparemment si facile !

Sa durée est de +/- 5 minutes et fera partie de votre *Mental Fitness*.

Par la suite, si cette séquence vous a apporté du bien-être et du positif et que vous souhaitez :

- **Renforcer** votre confiance dans l'un ou l'autre domaine (professionnel, sportif, personnel) ;
- **Apprendre** à gérer efficacement votre comportement face au stress.
- **Développer** votre bien-être personnel de manière durable et agréable ;

Je vous invite alors à participer à des séances privées de **Sophrologie Caycédienne** ou de **Coaching**.

Vos capacités sont nettement plus élevées que vous ne le croyez !

Je vous souhaite de merveilleuses rencontres avec Vous.

Didier