

Les avantages de suivre sa progression Mentale et de Tenir un journal

SE POSER LES BONNES QUESTIONS

Il n'existe pas de tracker mental : vous devez alors être votre propre tracker mental si vous voulez suivre votre progression.

Si vous n'êtes pas conscient de l'état de votre progression, **vosre motivation pour continuer de travailler va chuter** car vous penserez, à tort, que vous ne progressez pas. Reconnaître qu'on progresse permet de **gagner en confiance**; reconnaître qu'on stagne est très important aussi, car il sera alors plus facile d'ajuster votre stratégie.

Vous devez donc **garder une trace** de votre progression, en vous auto-évaluant sur les éléments suivants:

1. Arrivez-vous à reconnaître plus rapidement vos schémas mentaux aux tables, en temps réel?
2. Êtes-vous capable de reconnaître aussi les signes déclencheurs de vos schémas, avant d'avoir atteint un seuil émotionnel trop important?
3. Arrivez-vous à mieux contrôler vos émotions?
4. Jouez-vous plus souvent votre A-game / moins souvent votre C-game?
5. Réussissez-vous à jouer plus longtemps qu'avant, alors que vous êtes en même temps en train de lutter contre un problème mental?
6. Êtes-vous capable de quitter une session au bon moment? C'est à dire lorsque vous sentez que vous commencez à très mal jouer et que vous n'arriverez pas à remonter la pente. Et non pas parce que vous avez peur de reperdre vos gains de la session.
7. Vous revenez plus rapidement à un état normal après une session très intense émotionnellement.
8. Votre C-game est moins désastreux qu'avant.
9. Vous avez pris conscience de nouvelles couches d'un problème, ou avez découvert de nouveaux problèmes que vous ne soupçonniez pas avant.
10. Vous avez plus envie qu'avant d'étudier votre jeu après une session.

L'IMPORTANCE D'ÉCRIRE ET TENIR UN JOURNAL

Écrire est extrêmement important, et c'est un moyen très efficace pour travailler votre mental. Au début cela peut paraître un peu "adolescent avec son journal intime", mais ne vous jugez pas : essayez. Voici tous les bénéfices que vous pourrez retirer d'une écriture régulière:

1. Meilleure capacité de reconnaissance de vos schémas.
2. Apprentissage accéléré.

3. Organise vos pensées et clarifie tout ce qu'il y a dans votre tête lorsque c'est embrouillé.
4. Vous aurez une trace, un suivi de votre progression, à laquelle vous pourrez vous référer à l'avenir pour évaluer la qualité de votre travail.
5. En écrivant vous libérez de l'espace dans votre cerveau, afin d'être plus léger.
6. Libère l'émotion tout en gardant les informations objectives nécessaires à résoudre le problème.
7. Vous permet de garder votre jeu organisé au jour le jour, et s'il vient à se dégrader, il sera ainsi plus facile à réorganiser à l'avenir.