

# Pourquoi la Force Mentale est-elle importante pour VOUS ?

Pourquoi la Force Mentale est-elle importante pour VOUS ?

A part le fait que la Force Mentale contribue à une meilleure performance, moins du stress et plus de bien-être ; voici quatre raisons pourquoi la Force Mentale est importante pour vous.

## **Raison n°1**

La Force Mentale nous aide à mieux maîtriser nos vies et nos émotions ; la Force Mentale nous permet de mettre les choses en perspective et de s'occuper de « ce que nous appartient » au lieu de « ce qui appartient des autres ».

## **Raison n°2**

La Force Mentale nous permet de rester focaliser sur ce qui est importante pour nous ; la Force Mentale nous aide à clarifier « ce qu'il faut faire » et le scinder en « tâches réalisables »

## **Raison n°3**

La Force Mentale nous aide à rebondir rapidement d'un défi et d'apprendre de nos échecs ; la Force Mentale nous motive pour « sortir de nos zones de confort » et devenir un « apprenant permanente »

## **Raison n°4**

La Force Mentale contribue à notre confiance en soi et la confiance dans nos capacités ; la Force Mentale nous aide à nous sentir « ok avec nous-mêmes & ok avec autrui » et rester

assertif dans « des situations difficiles ».

En tout cas la Force Mentale est quelque chose d'utile ; que faites-vous fait pour développer votre Force Mentale ?

Si vous êtes intéressé par la « Force Mentale » et si vous voulez explorer comment la Force Mentale peut contribuer à un meilleur « bien-être » et une meilleure performance pour vous, vos équipes ou votre entreprise, n'hésitez pas à me contacter.