Ce que je propose n'est basé que sur mon expérience, mes observations et ma quête spirituelle. Je manque de culture G mais je vous garantis avoir atteint la zone plusieurs fois dans différents domaines dont dans une situation de vie ou de mort à moto...

J'aimerais introduire ma méthodologie par le fait que la "zone" n'est pas un moyen pour moi de mieux jouer et gagner, mais une finalité, conséquences de ma volonté à vouloir me dépasser moi-même et gagner en sagesse.

L'introspection

Nous l'avons dit et défini, la zone est un état de "vide" ou notre esprit est totalement focalisé sur une seule chose. Pour moi, un esprit troublé ne peut atteindre cet état, sauf dans une situation extrême, lorsque l'on est dos au mur.

Il faut donc avant tout « assainir son esprit ». Pour cela, il faut faire preuve d’une grande sincérité envers soi-même et se construire, cherchez la réponse à qui suis-je ?

Selon moi, cela permet de « réconcilier » le conscient et l’inconscient. Combien de fois avons-nous été victime de notre inconscient. Que ce soit physiquement avec le psychosomatique, que ce soit mentalement avec certaines peurs irrationnelles qui conditionnent nos actions.

Certains ont dit que dans la zone, c’est l’inconscient et tout ce qu’on y a programmé qui prend le contrôle. Et c’est aussi ce que j’ai ressenti. Je pars donc du principe que si je « réconcilie » mon conscient et mon inconscient, ils pourront fonctionner en partenariat. Après, à vous d’imaginer le niveau de puissance, moi je le crois sans limite. Mais on pourrait concevoir que ce niveau de puissance puisse au moins nous mener à la zone.

Comment faire ?

Se questionner sans cesse. Pourquoi ai-je fais ceci ? Devrais-je faire cela ? Quelles sont mes valeurs morales le plus fortes ? Quels sont mes qualités et mes défauts ? Quelle est la raison de ma vie ? Qu’est-ce le bonheur ?

Cherchez les réponses à ces questions permet d’expérimenter, de mieux se connaître, de mieux s’analyser, d’être plus fidèle à soi-même.

Et quand vous pensez vous connaître, vous devez accepter le fait que vous ne vous connaissez pas encore suffisamment. Et que vous devez poursuivre votre quête.

Cela m’a permis depuis quelques années à me concilier avec mon inconscient. Mon niveau de jeu au tennis a nettement augmenté sans que je m’entraine. Mon niveau au go (jeu de réflexion) a nettement augmenté sans que j’y joue pendant deux ans (pour c’est très probant). Et enfin, j’ai atteint la zone et pris conscience des conséquences de mon mode de vie.

J’ai conscience que cette partie de ma méthode restera très floue pour certains, car là je vous propose d’améliorer une partie intime de vous et pas votre coup droit ou votre concentration. Et j’ai pu constater dans ma propre famille et chez bcp d’autres que très peu ne se connait en profondeur et n’est prêt à se lancer dans cette quête.

J’ai bcp parlé avec ma mère sur ce qu’est son bonheur. Elle n’a jamais pu me répondre clairement en me donnant les axes principaux avec un mode de vie qui en découle. Et elle a pris conscience de son ignorance sur ce sujet si fondamental. Elle a compris qu’elle devrait approfondir cette partie d’elle-même. Cependant, c’est accepté que pendant au moins 30ans, elle n’a pas mené la vie en accord avec elle-même. Bon courage, aujourd’hui, elle a beau avoir conscience de l’importance de cette réflexion, elle reste passive.

Conclusion, ceux qui veulent appliquer cette méthode doivent le faire avec la plus grande sincérité envers eux-mêmes. Là on ne change pas le coup droit, la zone n’est pas un moyen d’améliorer son tennis. Le Tennis est un moyen d’atteindre la zone.

La zone dépasse largement le cadre du tennis. Cela doit devenir un mode de vie.

La concentration