



Niveau NPP obtenu : 15 - Pression élevée

A travers le vocabulaire que vous utilisez lorsque vous parlez ou lorsque vous pensez, il y a des indications très précises qui se rapportent à votre état d'esprit et à votre positionnement face à l'objectif fixé.

Ainsi vous conditionnez votre état d'esprit à emprunter une voie plus ou moins difficile pour atteindre ou non cet objectif. Il s'agit d'une pression psychologique, une forme de stress mental. Lorsqu'elle est haute (supérieure à 10), vous êtes sous pression et cela limite considérablement vos performances physiques.

Lorsqu'elle est basse (inférieure à 10), votre mental est bon et vous optimisez votre métabolisme.

1- Projection mentale : Votre expression 'je veux atteindre mon objectif' est extrêmement positive. Dans votre esprit, vous êtes déchargé des éventuels comptes que vous avez à rendre avec vous-même et avec votre entourage. Vous êtes dans la quête d'un résultat plus personnel qui va vous emmener vers ce que vous souhaitez réellement. Vous 'voulez' quelque chose, vous êtes par conséquent dans une démarche positive (en avant).

Il est important de savoir pourquoi vous utilisez cette expression et d'ailleurs pourquoi vous pensez que vous voulez atteindre cet objectif ? Vous devez réussir à l'expliquer.

2- Approche mentale :

C'est votre manière de maîtriser une situation psychologique imminente, génératrice de stress. L'état d'esprit dans lequel vous vous trouvez actuellement pour gérer cette situation est plutôt positif. Vous n'avez pas de pression extérieure susceptible de déstabiliser votre mental. Vous pouvez réussir, signifie que vous avancez efficacement vers votre objectif.

3- Motivation mentale :

Comment percevez vous votre force mentale, moteur d'une solide motivation ? Dans ce test, vous voulez croire que vous avez confiance en vous mais vous augmentez consciemment ou non votre pression psychique. Par ce comportement, vous n'êtes pas sur la bonne voie. Pour optimiser votre mental et vous donnez les moyens de vous dépasser, vous devez avoir confiance en vous et vous dégager de toute pression et obligation de réussite.

4- Réflexion mentale :

Comment gérez vous votre aptitude à réfléchir en situation de stress psychologique ? Prendre une décision dans un laps de temps minimum impose une forme de pression psychique. Et cela ne vous réussit pas. Vous avez trop de pression extérieure qui vous oblige à atteindre votre objectif et cela limite votre performance, car vous n'êtes pas assez détendu. Décompressez, et recentrez vous uniquement sur l'objectif et non sur les conditions qui entourent cet objectif.

5- Attention mentale :

C'est votre capacité d'écoute, votre attention face à une situation déstabilisante ou critique. Selon votre état d'esprit actuel, vous voulez certainement être plus ouvert mais vous avez trop de pression psychologique. Vous êtes dans une attitude intérieure complexe qui entraîne votre mental dans un cercle vicieux. Pour optimiser votre mental, vous ne devez pas vous mentir et devez bien cerner votre objectif et les difficultés à surmonter pour l'atteindre.

Graphique de pression

