



Vzzz

Cui
-cui

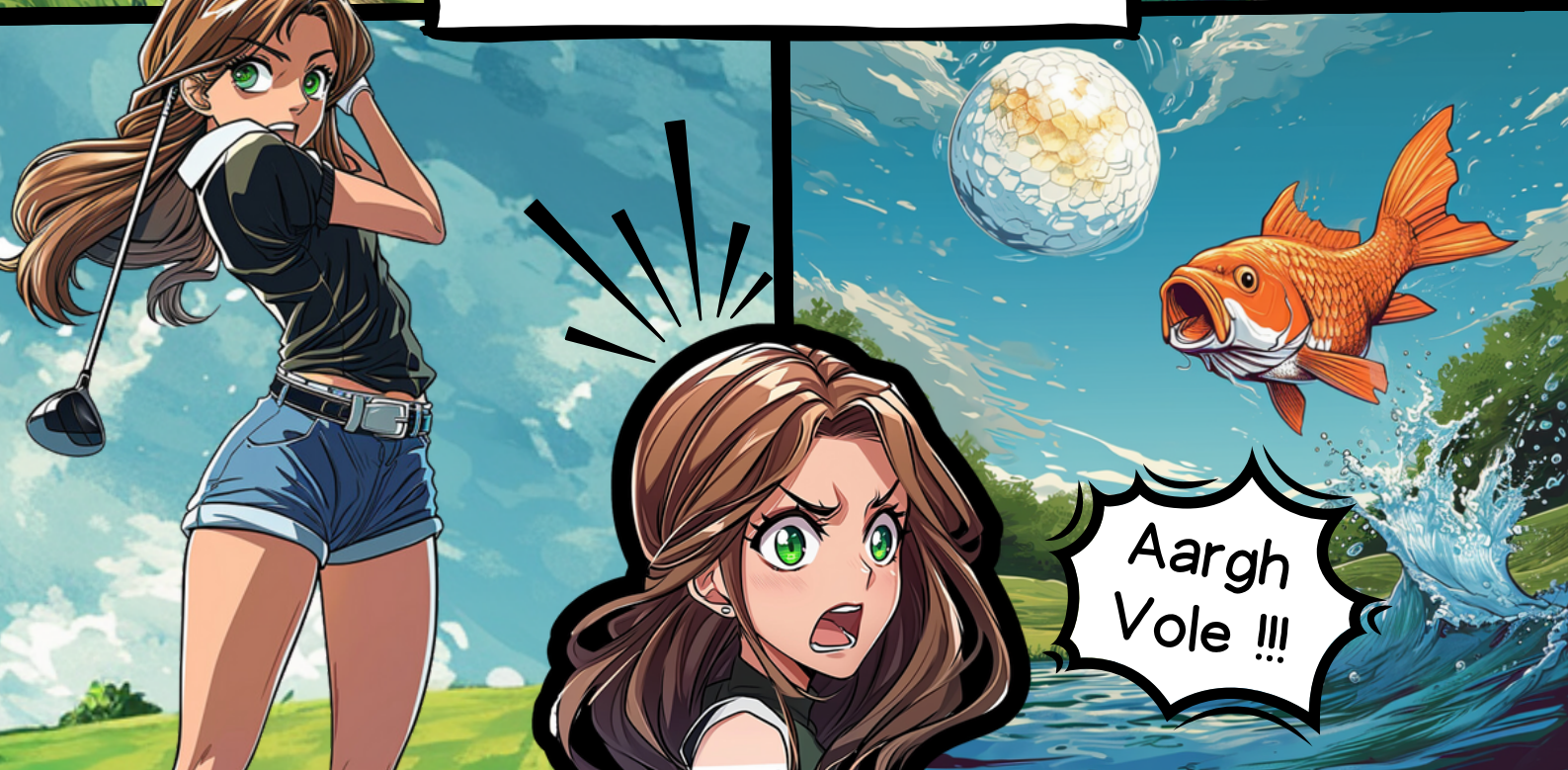


Bla
Bla



Bzzz

Comment vais-je
réussir à me concentrer
pour jouer mon coup !?



Aargh
Vole !!!




Je dois me reconcentrer

Pour cela, je vais utiliser
la respiration ventrale !

Je commence par fermer les yeux pour éliminer les distractions visuelles, puis :

- Je pose une main sur mon ventre
- Je prends une grande inspiration par le nez
- Je sens mon ventre se gonfler comme un ballon
- Je retiens ma respiration un instant
- J'expire lentement par la bouche

Je répète cela 3 fois en me concentrant sur le mouvement de mon ventre.



Maintenant, je peux
m'engager à 100%
pour réussir mon
coup de golf !



Auteur : Mickaël Knop

Illustrations réalisées avec midjourney V6