

la B-ATTITUDE : la bonne attitude à adopter pour progresser au tennis et faire des parties intéressantes
ou avancer dans la vie et vivre une belle vie — remplacer "la balle" par "les mots, les coups", " raquette " par "corps", " regard" par "attention", "lifter" par "chanter", "adversaire" par "autrui"... — ou mener une lutte quelle qu'elle soit

Avoir des rêves suffisamment grands pour les garder en vue en chemin	Rester concentrer, dans toutes les phases de jeu	Fatiguer l'adversaire	Faire preuve de légèreté et de finesse
Accorder sa confiance à l'adversaire avec discernement	Avoir du répondant	Se faire CONFIANCE	Savoir transgresser les règles les règles édictées ici, en particulier !
Se divertir autant que possible	Avoir la FOI	Prendre des risques le premier n'est-il pas de naître ?	Se fixer des objectifs à atteindre dans le temps
			Avoir un jeu de jambes très dynamique
Avoir une excellente hygiène de vie	Atteindre et dépasser ses objectifs	Se concentrer sur le prochain match	Éviter la surcharge physique et mental
Cultiver sa confiance	MÉDITER souvent par exemple, fermer les yeux et se faire une image mentale visuelle, sonore, olfactive, spatiale... de son environnement	Conserver sa combativité	Concentrer son regard sur la balle pendant l'échange
		Savoir être agressif quand c'est le bon moment	Centrer la balle dans la raquette au moment de la frappe autant que possible
Observer l'adversaire pendant et entre les points	Avoir des gestes ou des courses rapides quand c'est nécessaire	Laisser filer certains points, jeux ou set	Conserver des ressources physiques et mentales
Laisser venir le relâchement à la frappe	Être juste avec soi-même et les autres	Être exigeant envers soi-même	Être explosif quand il le faut
Lifter autant que possible	Avoir une musique dans la tête	Exercer sa curiosité	Lâcher prise au bon moment
	Faire preuve d'engagement	Faire preuve d'humour	Rester naturel
INTÉGRER TOUTES CES RÈGLES EN SOI !	Se dire que ce n'est qu'un jeu de mots ? 😊	Avoir un grain de folie	Cultiver son style
		Jouer son jeu	Faire des choix
Imposer son jeu	Préserver sa liberté	Se sentir libre	Faire jouer l'adversaire
Faire parfois des coups fourrés	Faire preuve d'endurance	Entretenir son physique	Développer sa technique
Sentir les choses avec le nez, avec le corps tout entier	S'économiser avant, pendant et après le match	Économiser ses moyens	S'entraîner régulièrement
Trouver des financements	Se reposer quand c'est le moment	Être clairvoyant	Se renseigner sur ses adversaires
Rester humble	Prendre de l'énergie avant pendant et après chaque match par exemple manger des bananes	Bien s'hydrater pendant le match et à l'entraînement	Boire une boisson sucrée et vitaminée durant le match
		Récupérer entre les points	Croire en sa chance
Laisser s'accomplir le miracle	Savoir que l'âme agit	Faire naître le sourire intérieur	S'observer entre les points
Être patient	Trouver l'inspiration	Prendre son temps particulièrement entre les points	Laisser filer certains points
			Saisir la bonne opportunité
S'encourager	Se rassurer	Se féliciter pour ses bons coups	Féliciter et récompenser ses équipiers pour leurs efforts
Être généreux	Savoir doser son effort	Être dans la nuance	Bien s'alimenter
Avoir une alimentation variée en privilégiant les produits locaux Essentiellement végétarienne, quand c'est possible : au pôle nord, peu de légumes poussent et l'alimentation est essentiellement carnée !	Reconnaître ses excès	Se pardonner	Garder les pieds sur terre, au sens propre et au sens figuré
	Vérifier le score durant le match	Demander confirmation des balles fautes quand on a un doute	Vérifier son matériel avant chaque match
Rester libre d'abandonner la partie à tout moment	Se préparer physiquement et mentalement Par exemple, pour la préparation et récupération physique : huile à l'arnica, pour la préparation et récupération mentale : écouter de la musique	Avoir des secrets	Partager son savoir
		Prendre soin de et respecter son corps et son esprit	Écouter son corps
Écouter les conseils de ses proches	Se tenir informé	Accepter et profiter de la joie et du plaisir	Être présent
Garder son calme autant que possible les fleurs de Bach et le complexe de secours en particulier peuvent être bien utiles	Persévérer	Apprendre de ses erreurs et de ses succès	Se renforcer physiquement, mentalement et techniquement
	Privilégier un rythme lent	Mémoriser autant que possible	Observer les qualités et défauts du jeu de son adversaire avant, pendant et après chaque match
Évacuer rapidement le stress	Protéger la planète	Chérir la Terre	SE BATTRE
Savoir dire non	Planifier ses déplacements	Organiser son emploi du temps	Savoir improviser
Donner des points à l'adversaire	Apprendre à se connaître	Faire naître, retrouver et apprécier le dialogue intérieur	Laisser venir le sourire intérieur
Trouver son souffle	Connaître ses limites physiques et mentales	Savoir que la nuit porte conseil	Savoir que la partie peut être interrompue à tout moment

malaise, crise cardiaque, blessure ou intempéries	Remettre parfois ses décisions à plus tard	Connaître les possibilités de son matériel	Savoir battre en retraite
Mettre de l'INTENTION dans ses coups	Connaître les qualités et défauts de son propre jeu	Laisser le doute s'immiscer	Cultiver son indépendance
Être attentif aux signes qui se produisent dans l'environnement	Construire les points durant le match	Résister	Tenir bon
	Rester positif	Respirer paisiblement	Doser son effort
S'écouter	Faire l'analyse des matchs, victoires ou défaites	Bien dormir méditer peut aider à s'endormir	Faire la sieste quand le besoin s'en fait sentir
			Se remettre ces règles en tête régulièrement
PARTAGER son expérience	Choisir ses matchs	Garder une réserve de sucres rapides, en secours, pendant et après chaque matchs	Rester conscient
			Savoir qu'un point n'est pas perdu tant qu'il n'est pas fini. Un coup, même mal exécuté peut faire gagner le point
Rester lucide	Être honnête et juste avec soi-même	Féliciter l'adversaire pour ses jolis coups	Se féliciter pour ses jolis coups
Respecter le vivant sous toutes ses formes	Prendre — parfois — son temps	Rester vigilant	Entretenir sa — bonne ! — forme
Placer ses balles	Travailler son toucher de balle	Avoir le bon matériel	Prendre soin de son matériel
Se mettre au niveau de son adversaire	Jouer à armes égales par exemple dans la même catégorie d'âge	Se souvenir qu'on a été débutant un jour	Être indulgent avec soi-même et avec les autres
		Trouver le juste milieu	Entrer dans le match dès le début et y rester
DEMANDER l'impossible	Récompenser le public	Rester soi-même	Changer ou évoluer
Éviter de se faire peur	Rester dans l'action	Se ménager des temps de repos	Être poète
Prioriser	Traiter les problèmes sans attendre "en même temps est mieux" disent les ivoiriens	Travailler sa souplesse au sens propre et au sens figuré	Vérifier son matériel avant, pendant et après chaque match
			Faire une check-list de son matériel et penser à l'utiliser ça rassure
Faire des listes à la Prévert, comme celle-ci	Reconnaître sa fragilité	Savoir s'arrêter	Oublier
	Savoir que tout est approximatif Seule ta maman est parfaite ! 😊	Être philosophe	Croire aux miracles
		Accepter de ne pas toujours comprendre	Éviter de tourner en rond ou de faire les cent pas
Être créatif-ve	Sentir que c'est le moment	Se tromper souvent !	Conserver sa détermination
			Vivre avec ses paradoxes
Surprendre ses adversaires	Se réserver des surprises	Repousser ses limites	Avoir les pieds sur Terre et la tête dans les étoiles
Se faire PLAISIR	Faire plaisir aux autres	Mettre en DOUTE la pertinence de ces règles	Aller de l'avant le plus souvent
Mettre au point des stratégies	Respirer calmement	Rechercher l'efficacité	Compter sur les amis et la famille
Faire simple le plus souvent	Résister	Rester libre	Jouer autant que possible la sécurité
S'émerveiller autant que possible	Placer son attaque au bon moment	Garder le contrôle	Éviter de forcer
Découvrir les lois de la nature	Rester équilibré	Garder l'esprit ouvert	Connaître les proverbes par coeur et au moment de décider écouter son coeur
AIMER et être aimé	Prendre des notes pour se souvenir	Rechercher la beauté et s'en émerveiller	Protéger sa santé, sa vie et celle des autres Ramasser les balles de tennis qui traînent pour éviter de se fouler une cheville
Voir loin	Garder ses rêves en tête	Réaliser ses rêves	Protéger la vie sous toutes ses formes
Reconnaître le divin en soi	DONNER ET RECEVOIR, c'est tout	Faire évoluer son jeu	Se laisser guider par l'envie
Partir gagnant	Être prêt à perdre un match	Faire des efforts	Trouver des appuis
Faire front ensemble	Faire le nécessaire	Rechercher la SAGESSE	Trouver l'équilibre
Constituer une équipe autour de soi	Ajouter sa pierre à l'édifice comme créer ses propres règles	CRÉER	Savourer ses moments de bonheur
		Dire merci pour tout ça même si on ne sait pas qui on doit remercier, ça fait du bien à soi	