

# Les dix-huit du major Nesmeth<sup>1</sup>



Le major James Nesmeth caressait le rêve d'améliorer son jeu au golf, et il élabora une méthode unique pour atteindre cet objectif.

Avant de concevoir cette méthode, le major était le parfait golfeur amateur, jouant un 90-95. Puis, durant 7 ans, il n'a plus ni joué, ni touché de club de golf ni même mis les pieds sur un fairway. Néanmoins, pendant cette période de 7 années, le major a conçu sa technique étonnamment efficace pour améliorer son jeu, une technique dont nous pourrions tous nous inspirer.

Et la première fois qu'il a remis les pieds sur un terrain de golf, il a joué un surprenant 74 ! Il venait de gagner 20 coups de sa moyenne sans avoir touché un club durant 7 ans ! Et avec une condition physique qui s'était détériorée durant cette période.

Mais quel est donc le secret de cet homme ?

## **La visualisation.**

Le major a passé 7 années comme prisonnier de guerre au Vietnam enfermé dans une cage d'environ 1,35m de hauteur sur 1,50m de largeur. Durant son emprisonnement, il n'a vu personne, n'a parlé à personne et n'a fait aucune activité physique.

Au cours des premiers mois, il n'a pour ainsi dire rien fait si ce n'est espérer et prier pour qu'on le libère. Puis, il s'est rendu compte qu'il devait trouver une façon d'occuper son esprit faute de quoi il deviendrait fou et perdrait probablement la vie.

C'est à ce moment-là qu'il a appris à visualiser. Il a sélectionné mentalement son parcours de golf favori et a commencé à jouer.

---

<sup>1</sup> Major James Nesmeth auteur à succès du livre ainsi que des audios « Le pouvoir du subconscient ».

Tous les jours, il faisait un parcours de 18 trous sur le terrain de golf de ses rêves. Son expérience de visualisation, il la vivait dans les moindres détails. Il se voyait revêtu de sa tenue de golf.

Il humait le parfum des arbres et du gazon fraîchement coupé. Il se soumettait à différentes conditions de température : les jours de printemps venteux, les jours d'hiver nuageux, les matins d'été ensoleillés.

Dans son imagination, chaque détail du tee, chaque brin d'herbe, chaque arbre, chaque oiseau qui chante, chaque écureuil en pleine course, la configuration du parcours, tout devenait parfaitement réel.

Il sentait la prise de ses mains sur le club. Il se prodiguait à lui-même des conseils tout en s'exerçant à rendre plus fluide l'élan de ses coups.

Puis, il observait la balle faire son demi-cercle, tomber en plein centre du fairway, rebondir à quelques reprises et rouler à l'endroit exact qu'il avait choisi. Tout cela uniquement dans son esprit.

Dans son monde de détenu, il n'était pas pressé, il n'avait nulle part où aller. Dans son esprit, il se voyait donc faire chaque pas vers la balle comme s'il était réellement sur le terrain de golf, en chair et en os.

Il lui fallait autant de temps pour jouer un 18 trous dans son esprit que dans la réalité.

Il n'omettait aucun détail. Jamais il ne ratait un coup : une balle coupée, un coup hooké, un coup roulé.

Sept jours par semaine, quatre heures par jour, dix-huit trous, pendant sept ans. Le résultat ?

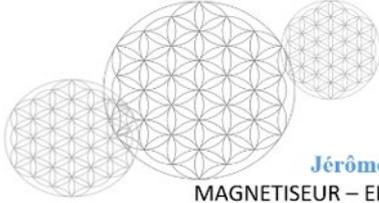
Vingt coups de moins que sa moyenne. Et un merveilleux 74 !

Nous pensons souvent que nous avons besoin de travailler dur pour nous améliorer. Ou que nous avons besoin de conditions idéales pour arriver à changer notre vie.

Pourtant, comme vous le voyez dans cette histoire, les bénéfices de la visualisation sont surprenants.

De nombreuses études montrent qu'il existe une multitude d'outils pouvant nous permettre de prendre ce type de raccourcis. Nous pouvons tous les utiliser pour améliorer notre vie.

La visualisation est un des outils efficaces. Il en existe d'autres comme les pierres semi-précieuses qui peuvent aider à changer votre vibration et à manifester vos désirs dans votre réalité.



**Jérôme Lesauvage**

MAGNETISEUR – ENERGETICIEN

+32 499 770 862

[lesauvagejerome@hotmail.com](mailto:lesauvagejerome@hotmail.com)

*En privé ou à domicile*