Thread :

Analyse de l'interview de @hanssama par @LaureBuliiV et @Krok\_esport.

Comment booster votre projet en 21 points grâce à cette interview.

(Quote retweet) <https://twitter.com/LaureBuliiV/status/1385988363405209603>

1/

Vous devez prouver votre valeur chaque jour. Même si on vous dit que vous êtes très fort, vous devez tout donner pour avancer au mieux avec ce que vous avez.

L'erreur que je constate dans ce milieu, c'est que l’on a tendance à se relâcher quand on se sent bien.

2/

Un joueur esport avec une grande longévité, ça existe !

Si vous vous sentez fatigué, découragé, démotivé, dépassé, Hans sama partage son secret dans la vidéo.

Développez les qualités pour devenir une meilleure personne et vous gèrerez bien mieux les situations stressantes.

3/ 5:10

Hans sama partage des conseils pour nous permettre de mieux progresser.

Boostez votre bien-être.

Identifiez les pensées qui vont drainer votre énergie ou vous en donner.

La qualité extrême plutôt que la quantité. Chaque activité doit avoir un objectif très précis.

4/

Trouvez votre routine pour être au top avant votre travail (constance).

Notre plus gros problème dans l'esport, c'est que l'on a des jours où tout se passe bien et d'autres où tout va mal.

Trouvez les éléments qui font que vos journées se passent bien et répétez-les.

5/

Arrêtez d'avoir peur de perdre et focalisez-vous vraiment sur les éléments qui vous permettront de maximiser vos chances d'avancer.

Sélectionnez un obstacle que vous rencontrez de temps en temps. Que pouvez-vous faire dès aujourd'hui pour vous en débarrasser ?

6/ 7:05

Si vous voulez durer dans ce milieu, vous devez identifier les éléments importants dans votre vie.

Faites en sorte que ce que vous faites dans l'esport vous nourrisse également dans votre vie. Faites en sorte que vos projets aient un sens profond pour vous.

7/

Les périodes de doutes sont normales. Il a surmonté de nombreux obstacles, a dû apprendre rapidement et il y a eu des phases difficiles.

Ces périodes l'ont rendu meilleur, tentez de nouvelles choses, continuez d'apprendre.

Qui voulez-vous être (personal branding) ?

8/ 9:07 Le burnout

Le coaching staff permet aux joueurs de s'améliorer entièrement.

Avoir un quotidien où vous vous sentez bien est énorme pour votre bien-être et vos performances.

Se focaliser sur l'instant présent afin de ne pas se perdre dans ses pensées négatives.

9/ 11:54

Se focus sur l'instant présent, la capacité de voir clair, lui permet de faire un bilan très précis. C'est indispensable pour avancer !

Apprendre à reset son mindset après un coup dur. Combien d'entre nous abandonnent ou gâchent leur journée après un mauvais moment ?

10/  13:35 Comment gérer la défaite ?

Même pour lui, certaines défaites restent douloureuses.

Savoir exactement ce que l'on a mal fait, savoir se remettre en question, croire en soi, en son futur, vous permettra de transformer les moments difficiles en leçons.

11/ 16:00

S'ancrer dans le moment présent, arrêter d'avoir 1000 pensées à l'heure dans sa tête.

Pour être constant, vous avez besoin de routines qui vous permettent de vous remettre dans le bon mode de fonctionnement pour être prêt à relever les défis. Faites-en une HABITUDE !

12/ 17:46

Entraînement rigoureux chez Rogue. Méditation, self talk, exercices physiques.

Attention à ne pas appliquer ces conseils n'importe comment, notamment pour le sport. Assurez-vous bien d'avoir bien défini le sens de ce que vous faites et pourquoi vous le faites.

13/  20:00 Arrivée de Trymbi

C'est à cela que l'on reconnaît un futur champion. Lorsque vous jouez avec un excellent joueur votre niveau de jeu augmente à son contact, vous vous sentez plus fort.

Je ne compte plus les bons joueurs qui rabaissent les autres dans ce milieu.

14/

Grosse leçon sur comment accueillir un équipier ici. Etre extrêmement précis sur vos objectifs et sur les éléments importants vous permettra de vous coordonner avec votre équipier.

Misez sur la synergie pour faire la différence et évitez d'être vague.

15/ 19:34

En tant que joueur plus expérimenté :

Il est très précis sur les attentes, l'accompagne, mais lui laisse également de l'autonomie pour qu'il puisse s'exprimer.

Il a une confiance totale en lui et il lui montre.

Il a un impact sur son équipier (psychologique).

16/ 24:00

Pour que les joueurs puissent rester sur la scène, ils ont besoin du personal branding.

Vous devez avoir des fans et leur rendre leur soutien. Il remercie ses viewers sur son stream sincèrement.

Personne ne réussit tout seul.

17/ Mes notes personnelles

Même si l'interview est à propos d'un joueur ici, ne vous méprenez pas, on a tous à y gagner d'utiliser ces différentes stratégies et tactiques.

Misez sur l'humain pour réussir, la fin ne justifie pas les moyens.

19/

Je disais dans un précédent tweet à quel point Twitter pouvait être le meilleur outil pour votre carrière si vous vous lancez dans l'esport.

Avec Twitter, vous pouvez être en contact avec des personnes incroyables. Ces personnes vont partager leurs richesses GRATUITEMENT.

20/

Mais pour profiter de cette richesse, agissez !

Il est tellement facile aujourd'hui d'avoir accès à un contenu extraordinaire que l'on oublie la chance que l'on a. Tirez-en le maximum, prenez des notes, appliquez les conseils.

Ne tombez plus dans le piège.

21/

Pour les personnes qui pensent qu'elles ont besoin de soutien pour réussir. Vous avez ici tout le soutien dont vous avez besoin à portée de clics.

Suivez les bonnes personnes et vous irez nettement plus vite, vous apporterez bien plus de richesse aux autres.

22/

Merci à @LaureBuliiV pour m'avoir donné la permission de faire ce thread.

Si vous avez apprécié cette interview comme moi, n'hésitez pas à les suivre et à partager l'interview.

Je vous souhaite le meilleur pour la suite de votre carrière.