



## Comment Développer une Mémoire Extraordinaire

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Comment Développer une Mémoire Extraordinaire

*O'Brien Dominic*

## Comment Développer une Mémoire Extraordinaire O'Brien Dominic

Titre: Comment développer une mémoire extraordinaire: Tous les conseils pour organiser sa pensée et ne plus rien oublier

Collection: Comment

Auteur: Dominic O'Brien

Editeur: Leduc Editions

ISBN: 978-2-84899-490-1

Date Parution: 8 juin 2012

Format: 21x15 cm

Pages: 211

Etat: Occasion Bon Etat

Des astuces ultra-simples pour entraîner sa mémoire et développer sa créativité

Votre mémoire refuse de retenir les dates d'anniversaires ? Les numéros de téléphone ? Les noms de certaines personnes ? Votre liste de courses ? Et s'il suffisait de jouer avec vos émotions et vos sensations pour ne plus rien oublier ? Pensez par exemple au lieu où vous avez rendez-vous demain : est-ce un nom qui vous évoque quelque chose ? Quelqu'un ? Jouez là-dessus pour vous le rappeler et, avec quelques astuces, vous pourrez bientôt vous passer d'agenda !

Découvrez dans ce livre :

Comment appliquer une technique simple, largement plus efficace que le traditionnel par coeur : associer des images ou des émotions à ce que vous voulez retenir.

Des étapes progressives et des exercices ludiques pour entraîner votre cerveau au jour le jour.

Un double résultat garanti : développer à la fois sa créativité et sa mémoire.

Dominic O'Brien est une référence mondiale dans le domaine de la mémoire. Huit fois champion du monde de mémoire, il a été nommé "cerveau de l'année" en 1994. Il donne aujourd'hui des conférences pour enseigner ses techniques au public.

 [Télécharger Comment Développer une Mémoire Extraordinaire ...pdf](#)

 [Lire en ligne Comment Développer une Mémoire Extraordinaire ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Comment Développer une Mémoire Extraordinaire O'Brien Dominic

---

224 pages

Extrait

Comment utiliser cet ouvrage ?

Contrairement à d'autres guides sur le développement de la mémoire, ce livre n'est pas une introduction exhaustive aux techniques de renforcement de la mémoire qui existent déjà. Il s'agit plutôt de l'histoire de mon parcours dans l'univers du pouvoir mental et de mes découvertes sur le fonctionnement du cerveau humain. Jusqu'à présent, j'ai remporté huit fois le championnat du monde de mémoire. J'y suis parvenu à force de persévérance, en m'appuyant sur l'apprentissage par essais et erreurs (j'essaye, je me trompe, j'en tire les leçons qu'il faut). Ainsi, j'ai découvert des techniques qui m'ont permis d'acquérir une mémoire parfaite (ou quasiment parfaite !) et, aujourd'hui, je veux partager avec vous ces méthodes que je sais très efficaces. Afin de tirer profit de ce livre, résistez à la tentation de le survoler et de consulter des pages au hasard car chaque chapitre s'appuie sur les précédents. Par conséquent, certaines techniques ou certains détails pourraient vous échapper si vous ne lisez pas l'information de manière chronologique. Cet ouvrage propose différentes façons de mettre ces techniques en application, que ce soit dans une optique professionnelle ou simplement dans le contexte de la vie quotidienne. Il contient également des conseils visant à vous assurer que votre corps est en aussi bonne santé que votre esprit car c'est un aspect important du développement de la mémoire.

Vous vous demandez peut-être combien de temps il vous faudra pour que ces méthodes portent leurs fruits. Il n'y a pas de réponse à cette question. Certaines techniques peuvent être efficaces instantanément, d'autres exigent des exercices plus réguliers. Quoi qu'il en soit, il est important de ne pas abandonner. Une règle d'or : attendez de bien maîtriser chaque étape avant de passer à la technique suivante ou à un nouveau défi. Par exemple, il est inutile d'essayer de mémoriser les cartes d'un jeu complet si vous n'avez pas réussi à en mémoriser seulement une vingtaine. Si vous allez trop vite, vous risquez d'être frustré et d'abandonner avant la fin.

Sachez également qu'en plus des méthodes proposées dans l'ouvrage, il est absolument nécessaire d'effectuer les exercices. Par exemple, vous pouvez chaque jour consacrer un certain temps à la mémorisation de cartes ou de chiffres. Comme nous le verrons au chapitre 23, la vie quotidienne regorge d'occasions d'augmenter la durée de ces séances sans effort particulier.

Ce livre propose une quinzaine d'exercices. Le premier et le dernier sont des tests d'évaluation des performances. En comparant les résultats que vous aurez obtenus, vous constaterez le chemin parcouru. Les autres exercices, qui traitent d'aspects particuliers du développement de la mémoire, vous encouragent à mettre les techniques en pratique ou à répéter celles qui accroissent le pouvoir de votre mémoire (appelé pouvoir mnémonique). Plusieurs d'entre eux se déroulent en temps limité : évitez alors de garder l'oeil sur le cadran pendant les exercices, et utilisez plutôt un chronomètre muni d'une sonnerie.

Par-dessus tout, gardez l'esprit ouvert ; lisez le texte et réalisez les exercices avec une attitude positive. En effet, je suis persuadé que la réussite passe par la confiance en soi. Bonne chance ! Présentation de l'éditeur  
Des astuces ultra-simples pour entraîner sa mémoire et développer sa créativité

Votre mémoire refuse de retenir les dates d'anniversaires ? Les numéros de téléphones ? Les noms de vos relations ? Vous aimeriez pouvoir faire vos courses sans votre liste que vous perdez tout le temps ? Avec un peu d'entraînement, cela deviendra rapidement un jeu d'enfant !

Découvrez dans ce livre :

- Une technique simple, largement plus efficace que le traditionnel « par coeur » : associer des images, des émotions et des sensations à ce qu'on veut retenir.
- Des étapes progressives et des exercices ludiques pour s'entraîner au jour le jour et booster rapidement sa

mémoire.

- Un double résultat garanti : développer à la fois sa créativité et sa mémoire. Biographie de l'auteur Dominic O BRIEN est anglais. Huit fois vainqueur du Championnat du monde de la mémoire, il détient de nombreux records mondiaux.

Download and Read Online Comment Développer une Mémoire Extraordinaire O'Brien Dominic  
#4U2CB375QI9

Lire Comment Développer une Mémoire Extraordinaire par O'Brien Dominic pour ebook en ligne Comment Développer une Mémoire Extraordinaire par O'Brien Dominic Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Comment Développer une Mémoire Extraordinaire par O'Brien Dominic à lire en ligne. Online Comment Développer une Mémoire Extraordinaire par O'Brien Dominic ebook Téléchargement PDF Comment Développer une Mémoire Extraordinaire par O'Brien Dominic Doc Comment Développer une Mémoire Extraordinaire par O'Brien Dominic Mobipocket Comment Développer une Mémoire Extraordinaire par O'Brien Dominic EPub

**4U2CB375QI94U2CB375QI94U2CB375QI9**