



## **Entrenez votre mémoire: Techniques de concentration et de mémorisation**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Entrenez votre mémoire: Techniques de concentration et de mémorisation

*Christiane Hofmann, Roland Gesselhart*

**Entrenez votre mémoire: Techniques de concentration et de mémorisation** Christiane Hofmann, Roland Gesselhart

 [Télécharger Entrenez votre mémoire: Techniques de concentrat ...pdf](#)

 [Lire en ligne Entrenez votre mémoire: Techniques de concentr ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne **Entraînez votre mémoire: Techniques de concentration et de mémorisation** **Christiane Hofmann, Roland Gesselhart**

---

192 pages

Présentation de l'éditeur

Qui n'a jamais souhaité pouvoir, lors d'une réunion, pouvoir retenir du premier coup le nom de tous les participants ?

Au supermarché se souvenir de la liste des courses que vous avez égarées,

Ou encore connaître par coeur les numéros de téléphone ou les codes porte de vos principales connaissances,

Ou bien, au cours d'une discussion, ne jamais se trouver à court d'exemples ou arguments ?

Dans la vie quotidienne ou professionnelle, avoir une bonne mémoire et pouvoir rester concentré longtemps sur une tâche importante sont des atouts déterminants.

Ce livre vous propose une méthode conçue sur un mode ludique pour vous permettre d'améliorer rapidement votre capacité de mémorisation et de concentration.

Au programme de votre entraînement : créativité, imagination, visualisation et motivation ! Le cerveau travaille comme un muscle, plus il est sollicité, plus il devient performant. C'est cette capacité de performance que vous allez réveiller étape par étape et accroître de façon ciblée.

Les exercices proposés dans ce livre vous permettront d'améliorer rapidement votre mémoire, et cela dans une mesure que vous n'auriez probablement pas cru possible. La (re)découverte que vous allez faire de votre faculté imaginative vous permettra d'y voir plus clair dans les situations auxquelles vous êtes habituellement confronté ainsi qu'à établir des liens et « générer du souvenir ».

Les images guident notre attention, motivent notre capacité de concentration et l'élèvent à un niveau inédit. Vous renouerez avec la pensée créative et atteindrez ainsi plus rapidement les buts que vous vous fixerez. Vous découvrirez comment développer consciemment et activement votre mémoire. L'optimisation de vos performances mnésiques se traduira par une plus grande estime de vous.

En axant votre entraînement sur un domaine en particulier, par exemple la mémorisation de tâches à accomplir ou la capacité à discourir librement sans trous de mémoire, et en mettant vos compétences régulièrement en pratique, vous deviendrez vite un véritable pro et atteindrez des sommets.

La ténacité paie. Laissez-vous surprendre par votre potentiel !

*Note : La première partie de ce livre est la réédition d'Entraîner sa mémoire (isbn 978-2-87515-009-7).*

### **A propos de l'auteur**

Psychologue, Roland Geisselhart est, depuis 25 ans, le spécialiste allemand de la mémoire et des techniques de mémorisation.

Un livre publié par Ixelles éditions

Retrouvez-nous sur [www.ixelles-editions.com](http://www.ixelles-editions.com)

Contactez-nous à l'adresse [contact@ixelles-editions.com](mailto:contact@ixelles-editions.com) Biographie de l'auteur

Psychologue, Roland Geisselhart est depuis 25 ans le spécialiste allemand de la mémoire et des techniques de mémorisation.

Download and Read Online **Entraînez votre mémoire: Techniques de concentration et de mémorisation** **Christiane Hofmann, Roland Gesselhart** #TPVG9H3KMZX

Lire Entraenez votre mémoire: Techniques de concentration et de mémorisation par Christiane Hofmann, Roland Gesselhart pour ebook en ligneEntraenez votre mémoire: Techniques de concentration et de mémorisation par Christiane Hofmann, Roland Gesselhart 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 Entraenez votre mémoire: Techniques de concentration et de mémorisation par Christiane Hofmann, Roland Gesselhart à lire en ligne.Online Entraenez votre mémoire: Techniques de concentration et de mémorisation par Christiane Hofmann, Roland Gesselhart ebook Téléchargement PDFEntraenez votre mémoire: Techniques de concentration et de mémorisation par Christiane Hofmann, Roland Gesselhart DocEntraenez votre mémoire: Techniques de concentration et de mémorisation par Christiane Hofmann, Roland Gesselhart MobipocketEntraenez votre mémoire: Techniques de concentration et de mémorisation par Christiane Hofmann, Roland Gesselhart EPub **TPVG9H3KMZXTTPVG9H3KMZXTTPVG9H3KMZX**