

Concentré ? Pourquoi et comment ?

Pourquoi ?

Sans attention, notre cerveau ne travaille pas... en tout cas, pas efficacement par rapport aux connaissances avec lesquelles vous êtes en contact. Vous vous retrouvez le soir chez vous (si, si, je suis optimiste, vous relisez vos cours chaque soir !) et c'est comme si vous deviez tout comprendre tout seul. Que c'est dur... tellement dur, que vous feriez mieux de passer à l'attention !

Comment ?

Il est à vous ce cerveau là ? Oui ! Alors, il est temps de le maîtriser ainsi que le corps qui l'entoure ! Reprenons : - je suis silencieux (et les autres aussi ! Vous avez entendu les autres !) ; - je me mets en situation de recevoir des informations orales et/ou écrites ; - j'évoque ce qui est dit et/ou vu et/ou ressenti sous forme d'image(s) et/ou de son(s) et/ou de ressenti(s) dans ma tête.

Entraînez-vous !

Créer des évocations et soyez-en conscient ! Dans votre tête, créez des images et/ou des sons. Comment ? Regardez une image et visualisez-la si vous évoquez plutôt visuellement ou décrivez-la avec des mots si vous évoquez de façon plutôt auditive. De même, selon votre tendance visuelle ou auditive, entraînez-vous à créer une image à partir d'un son ou à réentendre ce son dans votre tête. Attention ! Il n'y a pas de mémorisation dans l'évocation, le support reste présent !

From:

<http://www.charpenel.org/wiki/> - Tutos en vrac

Permanent link:

<http://www.charpenel.org/wiki/doku.php?id=concentre>

Last update: **2015/03/23 13:49**

