
Access Free Boostez Votre Memoire En 8 Jours Seulement

Recognizing the exaggeration ways to acquire this book **Boostez Votre Memoire En 8 Jours Seulement** is additionally useful. You have remained in right site to start getting this info. get the Boostez Votre Memoire En 8 Jours Seulement member that we pay for here and check out the link.

You could purchase lead Boostez Votre Memoire En 8 Jours Seulement or get it as soon as feasible. You could quickly download this Boostez Votre Memoire En 8 Jours Seulement after getting deal. So, past you require the ebook swiftly, you can straight acquire it. Its fittingly categorically simple and appropriately fats, isnt it? You have to favor to in this ventilate

581 - QUINN AUBREY

Des conseils pour accélérer le démarrage, optimiser le matériel et améliorer les performances logicielles sous Windows Vista. Le point sur la maintenance du système et des fiches pratiques de trucs et astuces.

Cet ouvrage rassemble les contributions au colloque international « L'Autre : création et médiation » qui a eu lieu à l'Université de Nantes du 30 novembre au 2 décembre 2006. Cette manifestation a fait la synthèse de deux années de travail scientifique sur les conflits d'interprétation dans plusieurs domaines, comme la philosophie, la littérature, le théâtre, la linguistique, les sciences de l'éducation, la politique et l'ethnologie. Les interventions s'organisent autour des questions : Qui est l'Autre ? A-t-elle ou il une existence en dehors d'une définition de son identité ? Actuellement, les discours officiels sont très largement dominés par des réflexions identitaires. Partout nous sommes confrontés à des identités locales, régionales, nationales, sexuelles, sociales, culturelles, psychologiques, linguistiques, artistiques. Ainsi l'altérité est

réduite à une/un autre bien identifiable, à une différence entre identités fixes et dominées par un moi infaillible. La référence au grand Autre a comme but de mettre en question cette pensée identitaire et d'aller au-delà de l'imaginaire d'un moi relationnel qui se prend pour un tout, une entité, une identité.

Pour mémoriser des contenus ludiques ou au contraire très sérieux, pour se faire plaisir ou parce que cela nous est imposé, cet ouvrage est l'outil indispensable pour retenir à coup sûr tout ce que vous voulez, quand vous voulez. Amusez-vous à faire les nombreux tests et exercices qui jalonnent la lecture et découvrez toutes les astuces qui vous permettront de retenir et de restituer facilement n'importe quelle information, dates, chiffres, noms, concepts, savoirs encyclopédiques ou techniques, quels que soient votre âge, votre formation ou votre QI ! Un livre ludique qui vous permettra de vous approprier facilement les techniques proposées. De nombreux exercices, des exemples d'application et des fiches pratiques. Des stratégies de mémorisation qui reposent sur des bases scientifiques solides éprouvées sur le ter-

rain, en France et à l'étranger. "Votre mémoire a de formidables pouvoirs, entraînez-la !"

100 jeux et exercices amusants conçus par des spécialistes pour tester, exercer et stimuler sa mémoire sous toutes ses formes : visuelle, sémantique, épisodique, etc. En introduction, des explications sur le fonctionnement de la mémoire et les réponses à une vingtaine de questions : Qu'est-ce qu'une «bonne» et une «mauvaise» mémoire ? Pourquoi retient-on certaines choses et pas d'autres ? Est-ce une question d'âge, d'intelligence, de génétique ? Peut-on vraiment améliorer ses capacités de mémorisation ? etc. Pour chacun des exercices sont précisés l'objectif recherché et les différentes facultés auxquelles il fait appel et qu'il permet de faire travailler et d'améliorer : l'attention et la concentration, la logique, le raisonnement et la déduction, la stratégie, l'exploration et l'analyse visio-spatiale, la mémoire verbale, la capacité à faire des associations, la compréhension de texte, l'imagerie mentale... Les jeux et tests, extrêmement variés, sont regroupés selon trois niveaux de difficulté pour progresser à son rythme. En fin d'ouvrage, les solutions permettent de vérifier ses réponses, et de revenir par la suite sur le jeu pour être plus efficace la prochaine fois !

Technique de représentation par l'image des idées et des relations entre elles, le mind-mapping exploite et favorise le fonctionnement naturel du cerveau : par rebondissement et association d'idées. + cahier couleur 8 pages

En 2018, après avoir écrit le légendaire livre intitulé La Prise de conscience paru chez Librinova pour préparer l'humanité à affronter les bouleversements planétaires sans subir trop de conséquences, l'auteur vous présente ici son second ou-

vrage pour vous aider à transformer votre personnalité intérieure en une source d'énergie inépuisable et ainsi vivre en harmonie avec votre environnement. L'auteur vous montre étape par étape comment vous aussi vous pouvez maîtriser cette puissance qui est en vous pour votre épanouissement. Tous les grands hommes ont quelque chose en commun, la découverte de soi. Tout en vous est serein, rayonnant et fidèle, Vous ne dérangez pas le tout harmonieux, Et vous êtes ici comme une sphère aux cieux ! » Victor Hugo

Découvrez notre synthèse du livre "Boostez votre mémoire" (Jean-Yves Ponce) ! Notre ouvrage présente et résume les concepts abordés par Jean-Yves Ponce dans Boostez votre mémoire. L'auteur explique qu'une bonne mémoire n'est pas innée et qu'elle doit être entraînée et sollicitée pour fonctionner de manière la plus efficace possible. Pour mieux retenir, ce coach en mémorisation propose ainsi de nombreuses techniques afin d'aider les gens à avoir une meilleure mémoire au quotidien. Grâce à notre analyse, vous pourrez donc vous faire une idée rapide et critique de la valeur ajoutée de l'ouvrage Boostez votre mémoire. Notre synthèse critique de l'ouvrage "Boostez votre mémoire" est structurée comme ceci : • Une présentation brève de Jean-Yves Ponce • Une mise en contexte de l'ouvrage • Un résumé et une analyse du contenu de l'œuvre et des points clés mis en avant par l'auteur • Une réflexion autour de l'ouvrage, ses limites et les perspectives qui en découlent • Une liste de ressources bibliographiques pour aller plus loin dans votre réflexion. En 50 Minutes seulement, plongez au cœur d'une critique complète et détaillée d'un ouvrage de développement personnel incontournable ! À propos de la collection Book Re-

view de 50 Minutes.fr : la collection a à cœur de rendre la littérature et l'apprentissage accessible à tous. C'est pourquoi nous proposons des analyses littéraires claires et concises qui vous aideront à élargir sans effort vos connaissances, grâce à une sélection variée de best-sellers en psychologie, en développement personnel et en business/management. En moins d'une heure, vous pourrez ainsi développer de nouvelles compétences, augmenter votre culture générale ou encore acquérir une compréhension approfondie d'un sujet qui vous passionne !

En 50 règles d'or simples, efficaces et progressives, proposées par un sophrologue spécialisé dans la gestion du stress et le travail mental, et agrémentées d'exercices pratiques très accessibles, vous allez apprendre facilement à mieux gérer le stress du quotidien, à chasser vos tensions corporelles et vos idées négatives, à développer votre confiance, prendre du recul, renforcer votre mental et pratiquer la visualisation positive pour garder votre calme en toute situation et ainsi donner le meilleur de vous-même ! Le déroulé des règles se découpe en 6 chapitres : commencez par prendre soin de vous (travaillez "en conscience", redécouvrez votre corps...) ; Je respire, je souffle, je vis (pratiquez la respiration ventrale, soufflez avec la "respiration carrée"...); utilisez la visualisation positive (identifiez et visualisez votre lieu de bien-être...); gérez votre stress efficacement (autorisez-vous à vous détendre...); ayez confiance en vous (aimez-vous et soyez dans l'estime de vous-même, identifiez vos besoins...); faites de votre mental un allié ! (gérez vos pensées parasites...); prenez du recul et pensez à vous (soyez dans l'acceptation de ce qui arrive...).

Accélérer, dynamiser et réussir ma recherche d'emploi ! Vous entamez une recherche d'emploi et vous êtes sans doute, à juste titre, un peu inquiet... Pas de panique ! En 60 exercices concrets et de nombreux exemples, ce livre vous permettra d'intégrer tout ce qu'il faut pour conduire avec succès votre recherche. Aligné sur votre objectif, vous pourrez ainsi : définir un projet inspirant mais réaliste et mettre en œuvre la bonne stratégie ; développer une démarche réseau précise et efficace ; affûter vos outils de communication : CV, lettres, profils LinkedIn... maîtriser les dernières évolutions du recrutement digital ; comprendre le fonctionnement des recruteurs et des chasseurs de tête pour faire la différence lors de vos futurs entretiens ; être armé pour mener une recherche à l'international. Un ouvrage 100% opérationnel à mettre entre toutes les mains !

Prendre en main sa vie, c'est se mettre en route pour un long voyage, avec l'envie de conquérir de nouveaux territoires. Pour y parvenir, la motivation est évidemment essentielle... mais elle ne suffit pas. Il est important d'être préparé et équipé : c'est l'objectif de ce livre. Chacune des 8 étapes permettra au lecteur d'affiner sa stratégie pour devenir plus visible. Cet ouvrage ludique et pédagogique propose des clés pour développer un leadership créatif, intuitif et audacieux à l'aide d'outils comme : la Carte Réseau, la Trousse Anti-Stress, la Boussole Orientée Motivation(r), le Baromètre Attitude Leader(r), et de nombreux exercices variés.

S'il est impossible d'éliminer le stress de la vie professionnelle, apprendre à vivre avec et le gérer au mieux est indispensable et à la portée de tous. En proposant des outils qui permettent d'agir sur les émotions, les pensées et les comporte-

ments, La Boîte à outils de la gestion du stress permet à chacun d'utiliser ses propres leviers et les méthodes qui lui correspondent le mieux. Elle est structurée de manière à accompagner le lecteur étape par étape: de la prise de conscience de son niveau de stress, à la construction de sa propre trousse antistress, en passant par l'identification des facteurs de stress, le développement de la confiance en soi ou encore l'expérimentation de différentes techniques pour se détendre et évacuer les tensions.

Ne dit-on pas que c'est dans les vieux pots qu'on fait les meilleures soupes ? Dans ce petit cahier, découvrez tous les remèdes d'autrefois, 100 % naturels, transmis de génération en génération et qui ont fait leurs preuves. • Soigner et soulager les petits soins courants : mal de dos, rhume et maux de gorge, problème de sommeil ou de digestion, fatigue et stress, mémoire et concentration, tracas féminins (règles douloureuses, bouffées de chaleur, ménopause), otites et oreilles bouchées, migraine... • Beauté et bien-être au quotidien : soin des jambes (crampes, lourdeurs, varices), des cheveux (pellicules, cheveux gras, sec ou abîmés, teintures), des pieds et des mains (ampoules, cors, échardes), de la peau (acné, couperose, teint frais) ; hygiène du corps (déodorant, après-rasage, parfum)... • Les potions et produits naturels utilisés : ail, angélique, carotte, lait de poule, lavande, miel, oignon, ortie, pomme, rose, sauge, verveine...

Votre système immunitaire est une merveilleuse machine de défense et de réparation, une puissante source d'auto-guérison, et donc votre premier médecin, votre premier vaccin ! Le corps humain abrite des milliards de milliards de cellules, de bactéries et de virus. La

majorité sont nos alliés, mais dans d'autres cas ils deviennent nos adversaires, sources de maladies auto-immunes - jusqu'au cancer. Comment ce système marche-t-il, et quels choix faire au quotidien pour vivre en paix avec tout ce monde de pollutions virales et autres qui nous entourent, à l'heure où les crises sanitaires se succèdent ? - Connaître le fonctionnement du système immunitaire, ses forces, ses failles.- Un focus indispensable sur l'épidémie de Covid-19.- De nombreux conseils pour stimuler votre immunité présente jusqu'au grand âge. Dans cet ouvrage, le professeur Joyeux nous explique la magnifique organisation et le fonctionnement de vos défenses, innées ou adaptatives, qui vous maintiennent en bonne santé. Il vous aide en outre à discerner et choisir parmi tous les vaccins proposés. Henri Joyeux, ancien chirurgien oncologue et chirurgien des hôpitaux, a aussi enseigné à la faculté de médecine de Montpellier. Il a publié de nombreux best-sellers sur l'alimentation, entre autres : Changez d'alimentation et Manger mieux et meilleur.

Nouvelle édition de ce guide pratique qui donne les clés pour apprendre vite et efficacement ce que vous désirez ou ce que vous avez besoin de savoir. Avec lui, vous apprendrez à : - connaître votre cerveau et à l'utiliser au maximum de ses capacités ; - bien faire fonctionner votre mémoire et l'optimiser ; - réhabiliter le dessin comme mode d'expression et d'intelligence ; et vous découvrirez de puissants outils pour amplifier l'intelligence : le Mind Mapping, la photolecture, etc. En vous appuyant sur les exemples et les nombreux modèles et explications donnés, vous pourrez personnaliser votre style d'apprentissage et mettre le turbo.

Ecrit par un spécialiste du mind map-

ping, de la gestion de projets et de l'organisation, ce guide pratique explicite non seulement comment notre cerveau fonctionne mais surtout comment doubler nos capacités de mémoire en sachant faire confiance aux supports externes. Il permet ainsi au lecteur d'avoir le choix entre augmenter son potentiel de mémoire en la musclant et/ou décharger celle-ci grâce à une meilleure organisation.

Mobiles magazine est depuis 1997 le magazine de référence en langue française sur les téléphones mobiles, avec plus de 15.000 pages publiées et 1.000 tests de produits depuis le n°1. Tous les mois, Mobiles magazine décrypte les tendances, teste les nouveaux modèles et apporte à ses lecteurs le meilleur des informations pratiques pour être à la pointe des usages et produits mobiles.

Practical tips and techniques make remembering a snap Jog your memory with exercises to help you at home, at work, anywhere! Whether you are cramming for an exam, have trouble remembering names, or you just want to give your overall memory power a boost, this plain-English guide offers clever tricks to help you remember what you want to remember. You'll discover how your memory works and how to enhance it in all types of situations. The Dummies Way * Explanations in plain English * "Get in, get out" information * Icons and other navigational aids * Tear-out cheat sheet * Top ten lists * A dash of humor and fun Get smart! @www.dummies.com * Find listings of all our books * Choose from among 33 different subject categories * Sign up for daily eTips at www.dummiesdaily.com

Le Mind Mapping à la portée de tous Avec plus de dix millions de téléchargements,

FreeMind, tout comme son successeur Freeplane, est devenu la référence des logiciels libres de Mind Mapping. Il permet de dessiner des cartes mentales et organiser ses idées et ses connaissances de façon visuelle. Parfaitement intégrés dans votre environnement Windows, GNU/Linux ou Mac OS X, FreeMind, Freeplane et XMind deviendront des alliés précieux dans votre organisation professionnelle et quotidienne... le tout sans dépenser un centime ! Découvrez le Mind Mapping et libérez vos idées avec FreeMind, Freeplane et XMind ! Initiez-vous aux principes du Mind Mapping Cartographiez vos idées et facilitez vos prises de décision Stimulez votre créativité par le brainstorming visuel Constituez une véritable base de données hypertexte Filtrez visuellement vos informations Programmez des alertes pour gérer vos projets dans le temps et appliquez la méthode d'organisation GTD Bâissez aisément l'architecture d'un site web Concevez et rédigez un document de A à Z dans FreeMind Renouvelez vos présentations et votre CV grâce à XMind Exportez en HTML, PDF, PNG/JPEG/SVG, OpenOffice.org, Word, Excel, ou vers d'autres logiciels de Mind Mapping tels que MindManager... A qui s'adresse cet ouvrage ? A tous ceux qui souhaitent mieux organiser leurs idées et gagner en efficacité professionnelle et personnelle A toute personne confrontée à une grande masse d'informations à traiter et à communiquer Aux professeurs et formateurs qui souhaitent renouveler leur mode de communication visuelle Aux élèves de seconde ayant choisi l'option Création et innovation technologique

Si les photos de terres lointaines et de paysages exotiques font rêver, qui n'a jamais été déçu, au retour d'un voyage, de découvrir que les images rapportées n'é-

taient pas à la hauteur des émotions vécues "là-bas" ? Forts de leur expérience en tant qu'accompagnateurs de voyages dédiés à la photo, les auteurs de ce guide passent en revue tous les cas de figure pour vous aider à vous préparer (quel matériel emporter selon l'endroit et les conditions du voyage, comment anticiper son itinéraire en fonction des scènes que l'on souhaite saisir...) et à réussir vos prises de vue une fois sur place, pour que vos images ressemblent à ce que vous avez imaginé. Tous les cas de figure sont abordés, du portrait au paysage en passant par les scènes d'intérieur, la photo d'animaux ou la macro, avec des illustrations venant de tous les pays.

L'objectif de ce livre : accompagner l'étudiant de façon personnalisée pour qu'il réussisse son BUT. Cet ouvrage est guide pratique pour développer facilement les 8 compétences transversales demandées par le nouveau référentiel des BUT. Les + du livre : 24 exercices de méditation et de respiration, 10 minutes par jour : un accompagnement personnalisé à l'aide de schémas faciles à mémoriser. 56 Situations d'Apprentissage et d'Évaluation (SAÉ) sur 3 niveaux : des mises en situation réelles issues du monde professionnel. Des tests pour chaque soft skill afin de s'autoévaluer. Des ressources théoriques puisées dans des domaines divers.

Cet ouvrage présente une synthèse complète des connaissances actuelles sur la thérapie EMDR considérée sous tous ses aspects théoriques, pratiques et cliniques.

Plusieurs dysfonctions peuvent être la conséquence du stress, voire des multiples traumatismes ayant encombré le cerveau à divers moments de la vie. Tout comme on le ferait pour un ordina-

teur ralenti, lancer une défragmentation de la mémoire permet d'y mettre de l'ordre. À cet effet, quelques exercices de logique permettront de comprendre pourquoi et comment le faire. À PROPOS DE L'AUTEUR À la suite d'un diplôme d'état de masseur kinésithérapeute, Christian Chotar-Vasseur se tourne vers l'ostéopathie et ne cesse depuis 40 ans de faire évoluer son approche du patient. Enseignant en posturologie neurosensorielle pendant 10 ans, il intervient depuis 2018 dans des masters classes et résidences de compositeurs-interprètes sur la gestion du trac et de la fatigue chez l'artiste en concert.

Tirez le maximum de votre ultraportable sous Linux Xandros comme sous Windows XP, et enrichissez votre culture informatique ! Découvrez les possibilités de l'Eee PC d'Asus : Internet, bureautique et jeux Optimisez votre interface graphique : taille d'écran, bureau personnalisé Exécutez des logiciels Windows sous Linux Étendez intelligemment votre matériel : périphériques, cartes mémoire, disques USB... Boostez les capacités de votre matériel : mémoire vive, cadence du processeur... Administrez le coeur de votre ordinateur avec la console en ligne de commande Configurez démarrage et BIOS, identifiez et réparez les erreurs Ajoutez toutes sortes de logiciels libres : retouche photo, lecteur son & vidéo, tchat, gestion de notes, jeux vidéo... Installez un autre système d'exploitation (Windows XP, Linux Ubuntu...) et restaurez la configuration originale En annexe : Sites de référence, forums d'entraide, bibliographie complémentaire Cet ouvrage décrit l'optimisation d'un Eee PC sous le système libre Linux Xandros ; il fournit aussi de nombreux conseils avancés aux utilisateurs d'Eee PC sous Windows XP, eeeXubuntu... Cet ouvrage est préfacé par Philippe Allart, ingénieur

chef de projet informatique à Lille Métropole et membre fondateur de l'A-FUL et de l'Addulact (dont il est aussi le vice-président), toutes deux associations de défense et de promotion du logiciel libre. Spécialement désireux d'encourager l'emploi des standards (Open Document Format, notamment), il participe à de nombreux projets libres (projet GED'OO de gestion électronique de documents basé sur OpenOffice.org, par exemple) et est l'auteur d'un tableau comparatif répertoriant plus de 120 netbooks dans le monde.

Élément capital dans la réussite d'un cliché, la composition consiste à disposer les éléments photographiés de manière créative, afin de guider le regard du spectateur à travers la photo. Dans ce guide pratique illustré, la photographe Laurie Excell partage tout son savoir-faire professionnel en la matière et vous livre de précieux conseils pratiques applicables sur le terrain afin de mettre toutes les chances de votre côté pour réaliser des clichés saisissants. Suivez les conseils de ce guide pratique illustré et apprenez à maîtriser : les principales caractéristiques du boîtier qui affectent la composition, notamment le triangle d'exposition (sensibilité, ouverture du diaphragme et vitesse d'obturation), l'ombre et la lumière, ou comment diriger le regard de votre spectateur vers le sujet, les lignes et les formes qui créent des tracés visuels menant aux éléments forts de l'image, le rôle de la couleur, et notamment des couleurs complémentaires et contrastées, pour ajouter une touche artistique à vos clichés les relations spatiales et le positionnement du sujet dans le cadre pour les portraits, les photos d'action ou les paysages, le post-traitement de vos photographies, en découvrant les bases de la retouche d'images. Enfin, mettez en pratique les nombreux con-

seils de l'auteur et assimilez les notions abordées au fil de l'ouvrage grâce aux exercices présentés à la fin de chaque chapitre.

Nouvelle édition actualisée et avec nouveaux exercices de ce guide pratique. Il a pour originalité d'explicitier non seulement comment notre cerveau fonctionne mais aussi comment doubler nos capacités de mémoire en sachant faire confiance aux supports externes. Il permet ainsi au lecteur d'avoir le choix entre augmenter son potentiel de mémoire en la musclant et/ou la décharger grâce à une meilleure organisation.

ENCHANTEZ VOTRE VIE GRÂCE À DES SORTILÈGES TRÈS SIMPLES. La magie est présente en chacune de nous. Que vous n'ayez jamais lancé de sorts ou que vous souhaitiez enrichir votre pratique de la sorcellerie, Le livre de sortilèges de la sorcière moderne vous permettra d'exploiter votre pouvoir personnel dans votre quotidien. Vous découvrirez la magie pratique en apprenant à lancer des sorts, à préparer votre espace et à canaliser l'énergie afin d'accéder à votre pouvoir. Ces sortilèges sont très faciles à réaliser et ils vous aideront à trouver le véritable amour, à protéger votre famille et vos amis, à progresser dans votre travail et à profiter de la vie que vous méritez. **EXEMPLES DE SORTILÈGES À RÉALISER** Potion d'attraction à la rose, Sachet magique de confiance en soi, Amulette de protection, Eau de lune pour la guérison, Baume d'abondance, et plus encore ! Magie pratique Une découverte de la magie pour mieux comprendre la terminologie, la différence entre sorcellerie et Wicca, les meilleures pratiques et les fausses idées. Des conseils avisés Vous apprendrez à créer un autel, à accéder à votre pouvoir et à vous connecter à la magie qui vous entoure en ex-

exploitant les calendriers, les saisons, les cycles et bien plus encore. Lancer des sorts Pratiquez la magie au quotidien grâce à des sorts faciles à réaliser dans sept domaines tels que l'amour, la famille, la prospérité, la santé, le bien être... Ambrosia Hawthorn est une voyageuse éclectique païenne. Astrologue, elle tire aussi les cartes. Elle a créé Wild Goddess Magick, un blog de sorcellerie et elle est rédactrice en chef de Witchology Magazine. Ambrosia souhaite avant tout créer et partager de nouvelles connaissances dans la pratique de la magie destinée à toutes les sorcières modernes.

Napoléon joue de la cornemuse dans un bus est le guide des meilleures techniques de mémorisation utilisées depuis l'antiquité. Triplez votre mémoire avec un système unique et efficace pour apprendre, réussir ses examens et ne plus jamais oublier.

28 JOURS POUR est une collection spécialement conçue sous forme de programme, pour adopter facilement un nouveau mode alimentaire en 4 semaines. Que vous ayez envie d'écarter les protéines animales de votre alimentation pour devenir végétarien, de tester un régime cétogène pour brûler vos graisses ou d'éliminer tous les sucres de votre quotidien, cette collection est faite pour vous ! Chaque livre comprend un programme pédagogique et complet de 28 jours avec : Les principes essentiels du régime alimentaire Des informations scientifiques et des conseils pratiques Pour chaque semaine : la liste des courses + un guide de préparation Pour chaque jour : les recettes du petit-déjeuner au dîner ainsi qu'une collation en cas de fringale. Des recettes bonus...

Vous n'avez pas assez de temps ? Vous voulez rapidement booster votre mé-

moire ? Découvrez comment une simple technique peut vous faire acquérir une prodigieuse mémoire instantanée en 3 jours seulement. Le secret qui va vous être dévoilé ici, est basé sur des principes mnémotechniques pour vous rendre capable de mémoriser tout ce que vous voulez en quelques secondes. Une liste de mot, une liste de course ou de tâches énormes à faire ; de la poésie, des chansons ou encore vos rapports ou vos cours, il vous suffira de lire une seule fois ce que vous avez à mémoriser pour le graver dans votre esprit aussi longtemps que vous voudriez. Prenons un exemple : vous avez besoins de mémoriser une liste de 10, 15, 20.... Mots ? Il vous suffira d'écouter votre liste ou de la lire pour la mémoriser instantanément comme par magie grâce aux techniques que vous aurez apprises dans ce livre. Les mots au fur et à mesure que vous les lisez, vont s'incruster de manière automatique dans votre cerveau et ceci, sans grand effort. Développer une mémoire instantanée sera pour vous un outil efficace et amusant pour impressionner vos amis ou votre entourage. Imaginer que lors de retrouvailles entre-ami, vous leur demandez de dresser une liste de 20 objets sur une feuille. Après une seule lecture, vous restituez fidèlement cette liste sans aucune erreur. De plus, vous demandez à un de vos amis de donner un chiffre, vous lui dites instantanément le nom de l'objet attribué à ce chiffre. On vous donne encore un autre chiffre et vous dites instinctivement le nom de l'objet attribué à ce chiffre. Imaginez l'étonnement de vos amis devant une telle prouesse. Ce n'est pas tout. Vous allez garder cette liste dans votre cerveau aussi longtemps que vous déciderez de l'effacer. Imaginez une telle capacité dans votre vie de tous les jours et dans votre domaine d'activité. Vous allez

développer une plus grande confiance en vous; une grande puissance d'imagination; une attention et une concentration soutenues. Vous aurez entre vos mains, un meilleur outil de stockage de vos informations à portée d'esprit. Les leçons fournies dans ce cours sont simples et faciles à comprendre. Les exercices sont faits de manière amusante de sorte que vous allez prendre un réel plaisir à vous perfectionner dans votre apprentissage du développement de la mémoire instantanée. Attirez l'admiration des autres, choisissez de faire partir de ceux qui ont quelque chose de plus que les autres en découvrant cet incroyable secret de la mémoire instantané, ceci en 3 jours seulement.

Comment écrire sur le Web ? Quelles bonnes pratiques spécifiques par rapport au papier ? Comment définir sa ligne éditoriale ? Comment concevoir un texte percutant ? Quelles techniques pour une écriture concise et directe ? Comment accrocher l'attention de l'internaute ? Comment stimuler sa visibilité sur les moteurs de recherche ? Quelle écriture favoriser en fonction du réseau social ? Comment optimiser la production de contenus en continu ? Quels formats digitaux privilégier ? Découvrez 57 outils indispensables pour bien écrire sur le Web. Chaque outil est traité de façon structurée sur 2 ou 4 pages enrichies de visuels de synthèse, d'objectifs, de cas d'entreprises ainsi que de conseils méthodologiques précis. Des exercices appliqués complètent certains outils et vous permettent de tester vos connaissances et de vous perfectionner.

Aujourd'hui la médecine associe les ressources insoupçonnées de l'Hypnose thérapeutique. Elle offre d'immenses nouvelles possibilités pour notre santé. Plus incroyable encore, nous détenons sans le savoir les clés pour agir sur les maux

de notre quotidien. Arrêter de fumer, perdre du poids, maîtriser le stress, apaiser le mal de dos, booster la concentration, retrouver une libido, mieux dormir, cultiver notre aptitude au bonheur... Richard Garnier, l'un des plus grands spécialistes de l'hypnose depuis plus de quinze ans livre sa méthode, prête à l'emploi, facile et efficace. Fermez les yeux, et laissez-vous gagner par le pouvoir de l'Hypnothérapie. Exclusif, à l'intérieur du livre, un flashcode d'auto-hypnose pour perdre 3 kilos avant l'été !

Vous cherchez un sens à votre vie mais vous avez le sentiment qu'il vous échappe sans cesse ? Vous vous sentez souvent débordé par les tâches quotidiennes et par vos émotions ? Le stress vous submerge jour après jour ? La peur vous empêche de passer à l'action ? Votre épanouissement personnel vous semble inaccessible ? Vous disposez pourtant de toutes les ressources pour être heureux. Car oui, les ingrédients de votre accomplissement sont entre vos mains : il s'agit de votre énergie émotionnelle, de vos capacités cérébrales, de votre pouvoir décisionnel et de votre aura. En les identifiant et en les combinant efficacement, vous réussirez à créer votre propre potion de vie. Elle vous rendra solide dans le présent, confiant en l'avenir, épanoui en votre for intérieur, imperméable aux agressions et disponible pour les relations enrichissantes. Par l'auteur de potiondevie.fr

Notre système immunitaire est bien plus complexe et protecteur qu'il n'y paraît. Il ne se limite pas à lutter contre le rhume ou la grippe saisonnière, ou encore la gastroentérite. C'est notre équilibre général qui est en jeu dans son bon fonctionnement, car il résulte de l'interaction entre les organes, les cellules et les substances composant notre corps. Un grand

nombre de facteurs âge, antécédents familiaux, pathologies antérieures, traitements médicaux, environnement – peuvent altérer son efficacité. Allergies et autres maladies chroniques sont alors le signe d'une faiblesse et d'un déséquilibre. Les épidémiologistes ont noté que la quantité de cellules immunitaires n'était pas une garantie de bonne résistance. Notre hygiène de vie influence très sensiblement le bon fonctionnement de nos défenses naturelles : alimentation, sommeil, gestion du stress, respiration, activités physiques, relations humaines harmonieuses. Cet ouvrage réunit les méth-

odes alternatives les plus pertinentes pour préserver ou rééquilibrer son système immunitaire. Il propose : Cinq programmes de rééquilibrage reposant sur la diététique, les changements à apporter à son mode de vie, des exercices pour réconcilier corps et esprit : maladies inflammatoires, maladies chroniques, terrains infectieux, allergies, maladies auto-immunes. Un programme global sur le long terme pour réduire le stress, retrouver le plaisir de bouger et de bien s'alimenter au quotidien. Des recettes utilisant des ingrédients réputés pour leur action favorable sur le système immunitaire.