



## **La tête en pleine forme : Améliorez vos capacités cérébrales et psychologiques**



**Télécharger**



**Lire En Ligne**

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



## Téléchargez et lisez en ligne **La tête en pleine forme : Améliorez vos capacités cérébrales et psychologiques** Jocelyne de Rotrou

---

288 pages

Présentation de l'éditeur

Aujourd'hui plus que jamais, nous sommes submergés par une énorme quantité d'informations. Notre réussite personnelle et professionnelle dépend en grande partie de notre capacité à les utiliser. Et pour y arriver, il faut être capable de les organiser et de les exploiter de manière logique et efficace. Vous aider à y parvenir: tel est le but de cet ouvrage. Le maître mot de ce livre est "plasticité". La plasticité cérébrale, c'est l'étonnante capacité de notre cerveau à acquérir de nouvelles dispositions par l'exercice. Ce sont les découvertes les plus récentes dans ce domaine qui constituent la base de cet ouvrage. Au cœur de cette méthode, plus de cent exercices permettant de "muscler" son cerveau dans les trois grands domaines de l'activité mentale que sont l'activité verbale, l'organisation spatiale, visuelle et temporelle et l'activité logique. Amplement illustrés, ces exercices sont très simples à mettre en pratique pour permettre au lecteur de tirer le maximum de son esprit – et de le préserver contre l'usure du temps.

Un mot de l'éditeur

Après le succès de *La Mémoire en pleine forme*, voici *La Tête en pleine forme*, un ouvrage clair et pratique pour améliorer à tout âge vos performances mentales. Quatrième de couverture

Aujourd'hui plus que jamais, nous sommes submergés par une énorme quantité d'informations. Notre réussite personnelle et professionnelle dépend en grande partie de notre capacité à les utiliser. Et pour y arriver, il faut être capable de les organiser et de les exploiter de manière logique et efficace. Vous aider à y parvenir: tel est le but de cet ouvrage.

Le maître mot de ce livre est «plasticité». La plasticité cérébrale, c'est l'étonnante capacité de notre cerveau à acquérir de nouvelles dispositions par l'exercice. Ce sont les découvertes les plus récentes dans ce domaine qui constituent la base de cet ouvrage.

Au cœur de cette méthode, plus de cent exercices permettant de «muscler» son cerveau dans les trois grands domaines de l'activité mentale que sont l'activité verbale, l'organisation spatiale, visuelle et temporelle et l'activité logique. Amplement illustrés, ces exercices sont très simples à mettre en pratique pour permettre au lecteur de tirer le maximum de son esprit – et de le préserver contre l'usure du temps.

Download and Read Online **La tête en pleine forme : Améliorez vos capacités cérébrales et psychologiques** Jocelyne de Rotrou #NW23TE9HQXF

Lire La tête en pleine forme : Améliorez vos capacités cérébrales et psychologiques par Jocelyne de Rotrou pour ebook en ligneLa tête en pleine forme : Améliorez vos capacités cérébrales et psychologiques par Jocelyne de Rotrou 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 La tête en pleine forme : Améliorez vos capacités cérébrales et psychologiques par Jocelyne de Rotrou à lire en ligne.Online La tête en pleine forme : Améliorez vos capacités cérébrales et psychologiques par Jocelyne de Rotrou ebook Téléchargement PDFLa tête en pleine forme : Améliorez vos capacités cérébrales et psychologiques par Jocelyne de Rotrou DocLa tête en pleine forme : Améliorez vos capacités cérébrales et psychologiques par Jocelyne de Rotrou MobipocketLa tête en pleine forme : Améliorez vos capacités cérébrales et psychologiques par Jocelyne de Rotrou EPub  
**NW23TE9HQXFNW23TE9HQXFNW23TE9HQXF**