



**Apprenez à conduire votre cerveau : Connaître,
entretenir, stimuler, interagir, réparer**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Apprenez à conduire votre cerveau : Connaître, entretenir, stimuler, interagir, réparer

Yves-Alexandre Thalmann

Apprenez à conduire votre cerveau : Connaître, entretenir, stimuler, interagir, réparer Yves-Alexandre Thalmann

 [Télécharger Apprenez à conduire votre cerveau : Connaître, e ...pdf](#)

 [Lire en ligne Apprenez à conduire votre cerveau : Connaître, ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Apprenez à conduire votre cerveau : Connaître, entretenir, stimuler, interagir, réparer Yves-Alexandre Thalmann

288 pages

Présentation de l'éditeur

Comme il est indispensable d'apprendre à conduire une voiture avant de se déplacer sans danger, il est nécessaire de comprendre comment bien piloter son cerveau.

En connaissant le fonctionnement de votre cerveau (anatomie, pensée, mémoire, automatisation, etc.), en sachant comment l'entretenir (alimentation, oxygénation, régénération), en comprenant comment le « conduire » et le stimuler (gérer l'activité mentale, donner du sens à ce qui arrive, gérer les émotions, etc.), en manoeuvrant en interaction et en réagissant aux dysfonctionnements (stress, dépression, etc.), vous serez plus performant, plus motivé et plus serein.

L'approche originale, documentée et pédagogique, les exercices passionnants de ce guide bien-être vous permettront de prendre la route et de filer tranquillement sur le chemin de votre vie.

Ce manuel révèle les connaissances essentielles sur le cerveau et son fonctionnement.

- Révissez et actualisez vos connaissances sur le cerveau
- Améliorez votre conduite individuelle
- Facilitez vos interactions avec les autres
- ÉVITEZ les pièges (les biais cognitifs) les plus courants
- Débranchez les automatismes inefficients
- Identifiez les dysfonctionnements possibles
- Testez vos acquis grâce à de nombreux questionnaires, exercices et autodiagnostic (avec corrigés)

Biographie de l'auteur

Fort d'une licence en psychologie et d'un doctorat en sciences naturelles, Yves-Alexandre Thalmann est psychologue scientifique. Formateur et conférencier, il excelle dans l'art de rendre accessibles au plus grand nombre les résultats issus de la recherche. Il est l'auteur de nombreux ouvrages aux Éditions Jouvence dont les Petits Cahiers d'Exercices de psychologie positive, de psychologie positive 2.0, d'entraînement au bonheur, et de Au diable la culpabilité !

Download and Read Online Apprenez à conduire votre cerveau : Connaître, entretenir, stimuler, interagir, réparer Yves-Alexandre Thalmann #L74R3MWAFVP

