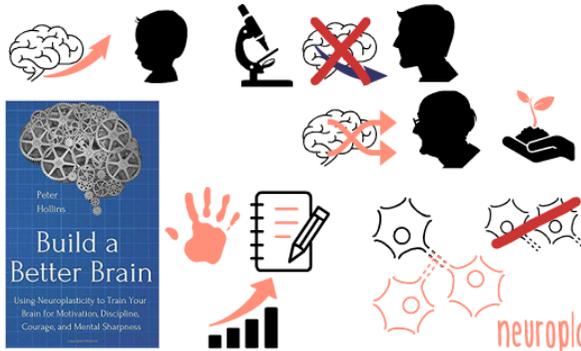


CRÉER UN MEILLEUR CERVEAU

de Peter Hollins



neuroplasticité

- cortex préfrontal
- système limbique
- hippocampe
- ganglions basaux et striatum

neuroplasticité

apprentissage =

1. la stimulation est clé

2. enrichir son environnement

socialement physiquement sensoriellement nutritionnellement

3. méthode, persistance, répétition

4. prendre soin du moteur

stress sommeil exercice physique

plaisir ~~douleur~~

perceptions

intentions

2ème / 3ème personne

"je peux y arriver ..."

"tu vas réussir ..."

visualisation

- détente
- image mentale précise
- troisième personne
- première personne
- réalité