



1) Relation entre attention et réussite dans la vie

Ce sont les personnes qui possèdent une grande capacité qui réussissent le mieux dans la vie : les, le, la Développer son attention devient une de la vie. Vous êtes le pilote du de votre attention.

2) Être capable de se fixer sur un objectif précis

L'attention permet de se fixer sur un précis parmi d'autres : une parole dans le brouhaha, un signe parmi d'autres, etc.

3) Bloquer les réflexes non utiles

Une qualité de l'attention est d'arriver à bloquer une, un mauvais, une pensée Ce blocage très fréquent dans la vie quand on veut réaliser correctement une tâche, nécessite de développer ses d'attention.

4) Quelques capacités de l'attention

Ne pas se laisser par les visuels, les sons, les informations qui parviennent de toute part. Bloquer les mauvais Sélectionner information parmi plusieurs.

5) Le cerveau ne peut pas faire attention à deux choses en même temps

Si vous ne faites pas attention et si vous essayez de faire deux choses en même temps, vous risquez ou l'accident.

Vous avez parfois l'impression de pouvoir faire deux choses en même temps. C'est vrai à condition que l'une des deux soit très

6) De nombreuses erreurs

Sont des fautes Ne vous laissez pas piéger en répondant trop, en concluant trop Ne vous laissez pas submerger par de mauvais

7) La distraction

Vous pouvez être distrait par des signaux (une lumière, un mouvement, un son, une odeur), mais aussi par des pensées qui vous envahissent l'esprit. Développer l'attention, c'est aussi savoir contrôler les du cerveau.

8) 4 capacités fondamentales de l'attention

Plus on développe son attention, plus on est capable de :

1. Voir et entendre les dans ce que l'on lit, ce qu'on, ce que l'on fait.
2. Ne pas être, à la fois par des éléments à nous, et par des qui vagabondent dans la tête.
3. Bien, être rigoureux, veiller aux
4. Mieux : plus on fait attention, mieux on mémorise.

9) S'exercer à faire attention et à résister

Il est toujours possible de développer son attention : en écoutant, en prenant garde aux, en gérant sa parole, en observant C'est un entraînement de tous les jours qui sert toute la

10) Concentration et attention

La concentration c'est la avec laquelle on fait attention. Elle se