



UN CERVEAU

Sans limites

Avec THIERRY MOTTARD

AUGMENTER LA NEUROPLASTICITE DU CERVEAU

EXERCICE

[Comment allez-vous enrichir votre environnement ?]

Pour cet exercice pratique, je vous demande de choisir parmi tous les exercices que nous avons vus jusqu'ici un exercice en particulier, de le mettre en pratique et de prendre des notes.

Choisissez votre exercice, celui que vous préférez. Mettez-le en pratique, faites-en un défi personnel.

Si vous ne sortez pas de votre zone de confort, et c'est fondamental de sortir de votre zone de confort, alors vous ne ferez pas de nouveaux apprentissages et ne reprogrammerez pas votre cerveau.

Dernier point mais non le moindre, faites un rapport sur l'exercice que vous avez fait que vous conserverez dans votre book de développement personnel.

Questions pour cet exercice : comment s'est passé votre exercice ?

1. Pourquoi avez-vous choisi cet exercice en particulier ?
2. Comment cela s'est passé ? C'était facile, Dur, avez-vous ressenti de la résistance ?
3. Qu'avez-vous aimé ? Quelles sensations avez-vous ressenti ?
4. Qu'est-ce qui était nouveau, exaltant, nouveau, rafraîchissant pour vous ?
5. À quelle fréquence prévoyez-vous de le refaire à partir de maintenant ?
6. **En résumé : Quelle conclusion en tirez-vous ?**

UN CERVEAU

Sans limites

THIERRY MOTTARD
Copyright 2021