

VOTRE CERVEAU À VOTRE SERVICE

EXERCICE DE
**PRÉPARATION
MENTALE**

APPRENDRE À MAÎTRISER
SON ATTENTION

*Apprenez à maîtriser votre attention
pour optimiser vos performances
cognitives.*

“

« *Le focus est plus fort que l'intelligence.* »

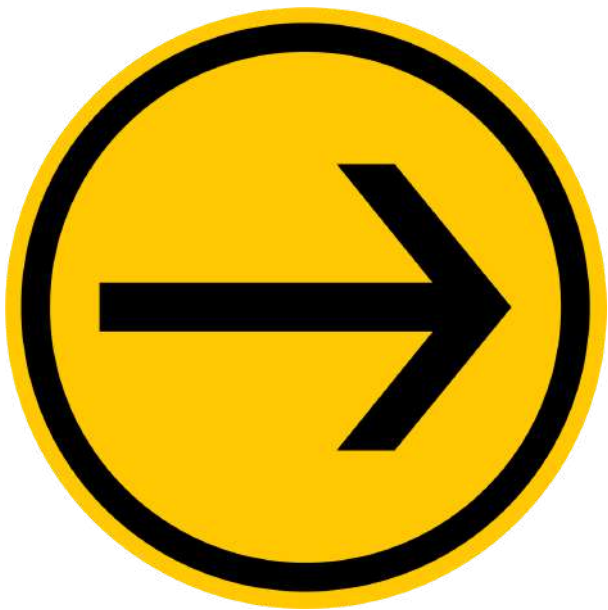
ÉRIC BÉHANZIN



L'ATTENTION

Nous vivons dans un monde où notre attention est constamment sollicitée par le monde extérieur: publicités, notifications, médias etc.

Votre attention est une de vos ressources les plus chères. Vous devez être celui qui décide à qui donner son attention !



DÉFINITION

L'ATTENTION EST LE PROCESSUS PAR LEQUEL UNE PERSONNE DÉTERMINE SES PRIORITÉS DE TRAITEMENT DE L'INFORMATION.

*Sans entraînement l'attention saute en permanence: on parle de **vagabondage** naturel de l'esprit.*

ATTENTION VS CONCENTRATION

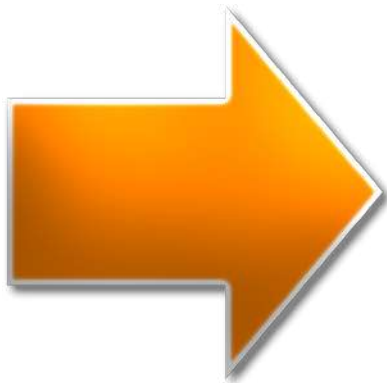


*Quelle est la différence entre
attention et concentration ?*



*La **concentration** représente le centre, le **point focal** de l'attention. Si l'attention c'est un projecteur qui vous permet de voir ce qu'il y a autour de vous, la concentration est un faisceau laser qui concentre toute la lumière sur un point donnée.*

La concentration est votre capacité à centrer et mobiliser ses facultés mentales sur un sujet ou sur une action.



*Comment fonctionne la
concentration ?*

*La concentration est l'**absence de vagabondage** de l'esprit. Pour pouvoir se concentrer il faut mobiliser toute l'énergie dans le **moment présent** et ne pas laisser l'esprit se balader dans le passé et dans le futur.*

LE VAGABONDAGE



"47% DU TEMPS VOTRE
ESPRIT VAGABONDE."

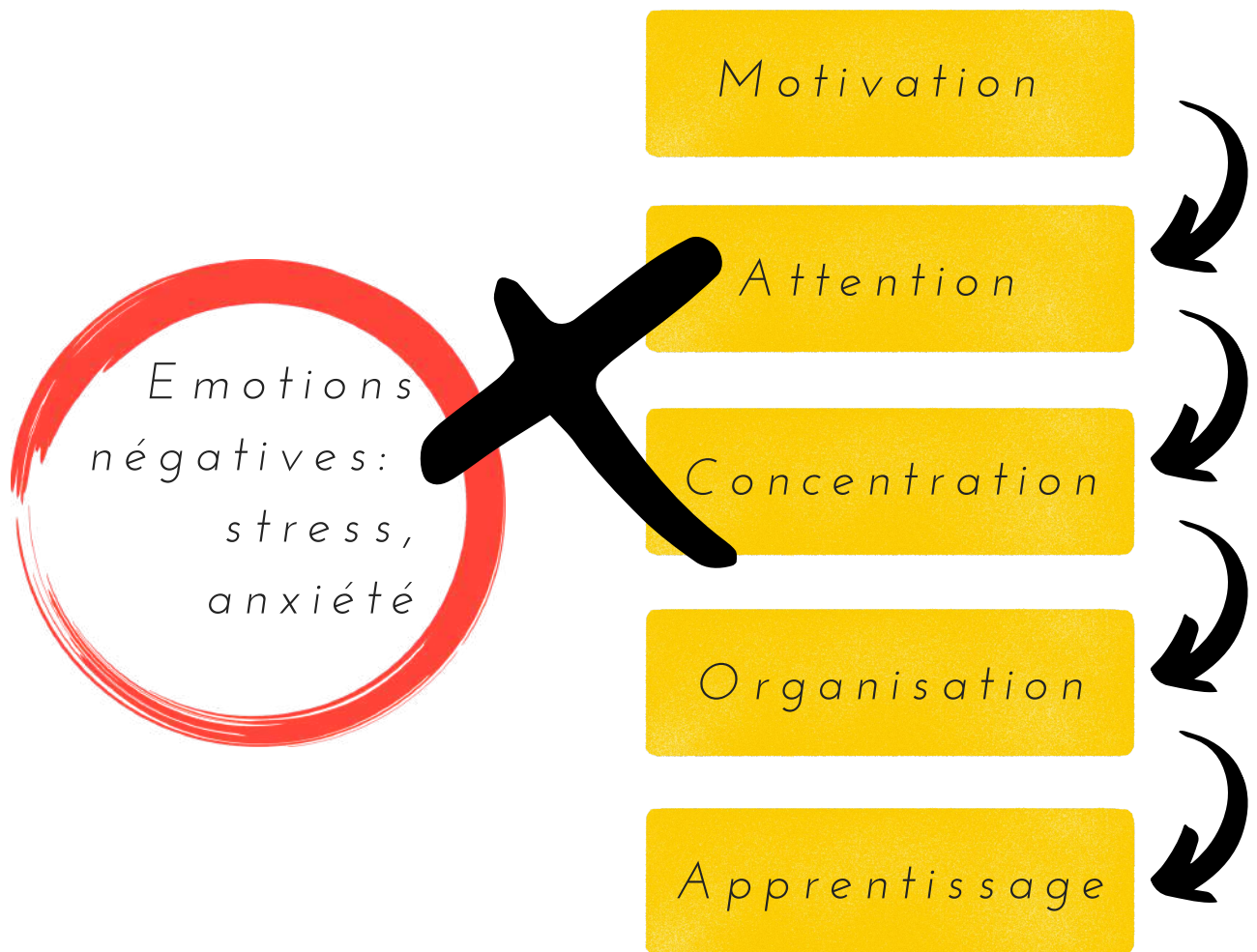
DR. MATTHEW
KILLINGSWORTH



Il est où le problème ?

Lorsque votre cerveau vagabonde naturellement, il sort du moment présent et part dans le passé ou dans le futur. Le problème c'est que par défaut notre cerveau est biaisé vers la négativité. Par défaut, votre cerveau va vous emmener dans les regrets du passé ou les angoisses du futur. L'entraînement mental a pour but d'inverser cette tendance naturelle.

RÔLE DES ÉMOTIONS



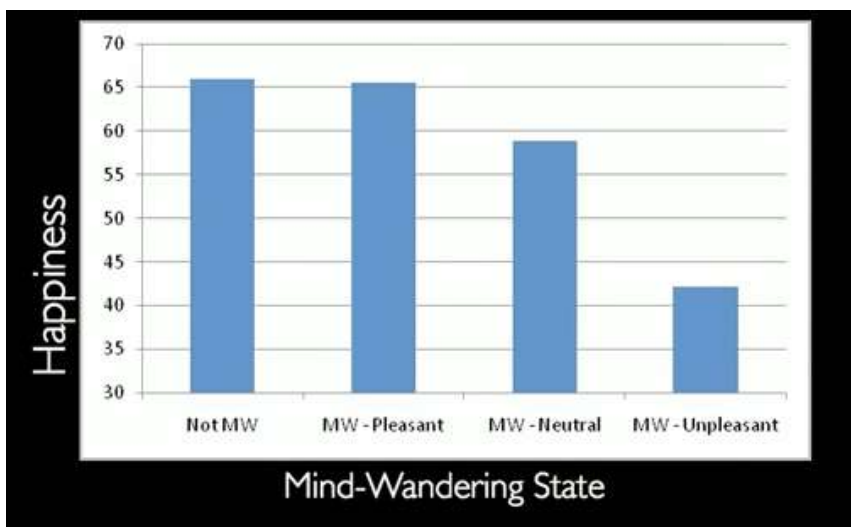
*La chaîne des apprentissages
(selon Danielle Lapp)*

La vie est une suite d'apprentissages qui demandent de l'attention et de la concentration.

Les émotions négatives diminuent votre capacité à vous concentrer. Vous devez apprendre à gérer vos émotions négatives et à vous connecter à des émotions positives qui favorisent l'attention et la concentration.

COMMENT GÉRER SON ATTENTION

La qualité de votre attention est directement liée à votre sentiment de bonheur.



Cette étude montre que le vagabondage naturel baisse la sensation de bonheur. Par contre un vagabondage maîtrisé produit autant de bonheur que quand vous êtes connecté au moment présent.

Pour être maître de votre attention vous devez apprendre à la focaliser soit sur le moment présent, soit sur un moment passé ou futur qui procure de la joie.

EXERCICE

5 MINUTES PAR JOUR

Pour entraîner votre esprit à sortir du vagabondage naturel qui tend à être négatif, vous devez renforcer le muscle de votre attention. Prenez 5 minutes par jour pendant 7 jours et observez les changements.



EXERCICE

5 MINUTES PAR JOUR

Le but de l'exercice est de promener votre attention là où vous décidez (et pas là où elle décide pour vous). Pour cela vous allez vous appuyer sur le passé, le présent et le futur. Faites ce voyage intérieur les yeux fermés.

Passé

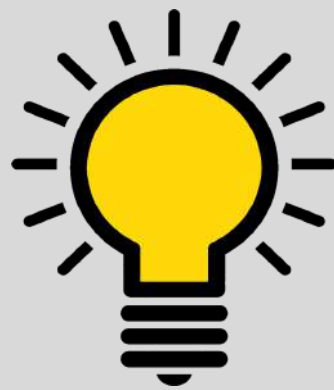
Retrouvez un moment de joie, d'amour, de fierté ou de gratitude dans votre passé. Focalisez sur le souvenir. Rendez le clair, palpable, réel comme si vous y étiez maintenant. Revivez cette scène plaisante du début jusqu'à la fin.

Présent

Connectez-vous au moment présent. Sentez la température de la pièce, les odeurs, le contact entre vous et votre chaise ou le sol. Entendez les bruits. Regardez les objets autour de vous avec une attention particulière.

Futur

Fermez les yeux et pensez à un objectif qui vous tient à cœur. Transportez-vous dans le futur et voyez cet objectif réalisé. Observez le contexte dans lequel cela se produit. Entendez les bruits autour de vous. Observez vos comportements et ressentez la joie de l'accomplissement!



JUST B

**VOS SERVICES DE
COACHING SUR MESURE**

**RÉSERVEZ UNE SÉANCE DÉCOUVERTE SUR
WWW.JUSTB.FR
+33 6 52 40 11 32**

JUST B
