

# **VOTRE MEMOIRE POUR REUSSIR VOTRE VIE**



**Ecrit Par Anne-Marie HABARY**

**Offert par**

**<http://www.mavieenmain.info>**

**<http://www.votre-developpement-personnel.com>**

**Vous pouvez offrir cet ebook à votre famille, à vos amis, à vos clients, à la seule condition de ne rien changer dans sa composition, et de ne pas vous en servir comme Spam.**

Votre Mémoire est continuellement sollicitée, tout le long de votre vie.

Pour ne pas avoir de problème de mémoire, l'idéal serait de n'apprendre que ce que vous aimez. Mais les exigences des programmes scolaires et universitaires, et les obligations de la vie quotidienne, vous obligent souvent à assimiler des connaissances qui ne vous intéressent pas forcément.

Pour assimiler plus facilement, même des matières dont vous avez horreur, vous devez penser à vos objectifs et vous dire que ces connaissances vous permettront de réussir vos objectifs et vous aurez ainsi la vie que vous souhaitez. Ce facteur affectif vous motivera et vous rendra ces études plus aisées.

### 1 – Pour bien apprendre il faut d'abord comprendre votre sujet.

Quoique vous appreniez faites en l'analyse et étudiez la signification et le plan des idées dans l'ordre. Ceci vous rendra la mémorisation plus facile. N'oubliez pas de mettre des images sur vos mots, la mémorisation se gravera plus fortement dans votre cerveau.

### 2 – acte volontaire de retenir

Vous devez accorder la plus grande attention au sujet que vous voulez fixer dans votre mémoire.

En effet, il y a de nombreux textes et sujets que vous lisez ou entendez, mais que vous ne devez pas retenir pour autant. Alors vous devez les lire du bout des yeux, et prendre l'habitude de ne pas mémoriser à la première lecture, mais le faire volontairement à la deuxième, et oublier ce qui n'est pas à retenir, afin de ne pas encombrer votre mémoire.

En ne fixant que ce qui doit être appris, et en ne retenant que ce qui vous intéresse, vous allez économiser une grande force nerveuse et vous concentrer sur le principal. Ca deviendra une habitude, et le subconscient vous permettra de ne retenir que ce qui doit l'être, ainsi les choses importantes seront mieux gravées dans votre cerveau. Vous retiendrez mieux et plus longtemps.

La lecture est importante pour se souvenir.

Le subconscient enregistre et « classe » par idées ou domaines ce que vous lisez, à chaque nouvelle acquisition il regroupe par idée ou image les informations. D'où

l'importance de bien comprendre l'idée générale de ce que vous apprenez et d'y associer une image.

Cette manière de procéder facilite l'apprentissage par association d'idées, mais également au moment du rappel de souvenir, cela se fera sans problème. Plus vous aurez appris d'éléments sur un sujet plus vous en aurez renforcé les connaissances. C'est comme si qu'au lieu de s'additionner les idées sur un sujet donné se multiplient.

Il est important d'éviter des lectures négatives, médiocres, parlant de gens aigris, mécontents, développant l'anxiété, la peur et la négativité dangereuses pour votre mental, parce que ces informations déforment le réel, et risquent de vous faire apparaître la vie sous un faux jour.

Les livres importants, même si vous ne devez en retenir que les lignes principales, vous devez les lire, attendre une semaine et les relire. C'est très important d'agir de cette façon, car à la première lecture, vous survolez, même si vous ne vous en rendez pas compte, absorbé par l'histoire, et pressé de lire la suite, vous n'approfondissez pas votre lecture, et un bon nombre d'idées vous échappent, parfois les plus importantes. Vous constaterez, lors de votre deuxième lecture, que vous découvrirez des éléments qu'il vous semblera ne pas avoir vu la première fois.

Si quelques mois plus tard, vous repreniez pour la troisième fois la lecture de votre livre, vous constateriez encore des choses qui vous ont échappées lors des deux précédentes lectures.

Si le livre est à vous, surligner les passages importants, sinon, notez les dans un cahier que vous relirez régulièrement. Le simple fait d'écrire ces phrases renforceront la mémorisation.

N'oubliez pas le désordre et le plus grand ennemi de la mémoire. Sachez faire une synthèse d'un paragraphe pour ne retenir que l'essentiel.

Vous ordonnerez vos idées générales et vos idées secondaires afin de permettre un classement qui se mémorise facilement et comme je l'ai dit plus haut, lorsque vous aurez besoin de vous souvenir, votre idée générale accompagnée de ses idées secondaires, vous reviendront sur la bout de la langue comme par enchantement.

Plus il y a d'informations sur un sujet donné, plus sera facile la restitution de l'information.

### 3 – Ensuite passez à la répétition

Elle donne une force supplémentaire à votre mémorisation.

Rabâchez intelligent !

Pensez à faire des pauses vous gagnerez du temps.

Par exemple, lisez votre texte deux fois – faites une pose d'environ 7 minutes, reprendre 2 fois la lecture, puis à nouveau une pose et reprendre encore une fois. Pendant les poses votre subconscient fait son classement et la répétition suivante sert à renforcer.

Les lectures se feront à haute voix surtout les premières, car vous faites intervenir divers sens qui renforcent. La lecture (yeux) la parole (voix) l'ouïe, et l'enregistrement mental.

Vous ne devez pas attendre la dernière minute pour apprendre votre texte, car il vaut mieux apprendre en 2 ou 3 fois qu'en une seule fois beaucoup plus longtemps. Lorsque vous apprenez pendant une longue période, vous vous fatiguez, vous ne serez plus attentif, et vous ne retiendrez plus rien, parce que vous vous obligez à faire ce qui ne vous intéresse plus. C'est alors inutile puisque votre mémoire n'enregistrera plus rien.

Vous connaissez la méthode dite fragmentée.

Lorsque vous deviez apprendre une poésie par exemple, vous appreniez les deux premiers vers, vous les lisiez plusieurs fois, puis en fermant les yeux, vous essayiez de les réciter par cœur, et lorsque vous les saviez, vous y rajoutiez les deux vers suivants, et vous recommenciez, et ainsi de suite. Cela vous paraissait plus facile que la méthode globale qui consiste à lire la poésie en entier plusieurs fois de suite, et ensuite d'essayer de la réciter complètement de mémoire, si vous étiez bloqué sur un mot, vous sautiez la ligne et tentiez de continuer. Vous recommenciez l'opération jusqu'à la savoir par cœur.

L'expérience a montré que la méthode globale est plus efficace, vous appreniez plus vite mais surtout vous vous en souveniez mieux et plus longtemps. Elle demande toutefois, un effort d'attention beaucoup plus soutenu.

#### 4 – utilisez votre faculté dominante.

- auditif (vous avez besoin d'entendre prononcer) dans ce cas lisez à haute voix, ou enregistrez-vous

- Visuel (vous vous représentez en esprit)

Sachez tout de même que la mémoire appartient aux 3 types et que vous aussi vous êtes un mélange des 3, mais peut-être avec un type prédominant.

En utilisant votre type dominant, vous en retirerez des avantages importants, ce qui ne veut pas dire que vous devez abandonner les autres, au contraire, développez-les. En associant tous les types vous aurez une mémoire plus facile et plus riche. Rappelez-vous la mémoire est d'une part l'enregistrement de l'information, mais pour moi la partie la plus importante et la plus difficile (ce qui vous fait dire souvent que vous n'avez pas de mémoire) c'est votre moyen de vous souvenir de ce que vous avez appris. Il y a le moyen le plus simple, par exemple, lorsque vous avez appris une poésie ou une leçon quelconque, et vous devez savoir vous en rappeler le lendemain, au moment de réciter votre poésie, ou votre interrogation, et l'autre moyen, qui est celui de se rappeler dans le temps, votre subconscient, doit effectuer un classement judicieux, en rapprochant, tous ce que vous connaissez sur un sujet donné. C'est pour cela qu'il est important de lire énormément d'ouvrages, je ne parle pas de bandes dessinées, ou de roman policier ou autres...choisissez vos lectures, vous enrichirez votre mémoire. Et vous serez étonné du nombre d'éléments que vous connaissez sur un sujet donné, lorsque le moment sera venu d'en parler, au cours de discussion, de rencontres et même de votre travail. Il faut dire également, que l'on retient plus facilement, les éléments d'un sujet qui nous passionne.

Accrochez un souvenir à ce que vous apprenez.

Attachez- y du concret, rendez vivant ce qui est théorique, ça vous permettra de mieux vous en souvenir et en plus de trouver des idées ingénieuses pour ce faire. Double efficacité.

Dans la mesure du possible liez ces idées avec des évènements de votre propre vie

Les langues vivantes, peuvent aujourd'hui s'apprendre de tout autre manière que l'apprentissage des mots et conjugaison par cœur. Le son est primordial. Utilisez l'emploi du magnétophone, CD, radio, DVD, film. Cela vous plonge, en plus de l'apprentissage de la langue, dans la réalité du pays, comme si vous y étiez.

Une nouvelle méthode existe, qui vous permet d'apprendre une langue sans presque rien apprendre par cœur, comme si vous appreniez votre langue maternelle. Cette méthode est la suggestopédie. L'apprentissage, ultra rapide, agréable puisque sans rabâchage, progressive, et vous donnant en plus un accent juste. Les progrès sont époustouflants. Par contre lors de votre apprentissage il ne faut pas oublier un jour. Vous apprenez peu, mais chaque jour c'est hyper important dans la méthode. Mais la récompense, lorsque vous avez été assidu, c'est qu'au bout de 3 ou 4 mois, vous connaissez la langue dans une bonne proposition pour comprendre ce que vous entendez, ce que vous lisez, et que vous êtes capable d'écrire correctement. Bien entendu, il ne s'agit pas pour vous d'écrire un best seller, dans ce cas vous approfondirez l'apprentissage. Il faut dire, vue les résultats obtenus en si peu de temps, beaucoup continuent l'apprentissage complémentaire pour maîtriser parfaitement la langue. Dommage que nos Ecoles n'utilisent pas cette méthode, car

nous n'aurions plus de cancrs dans nos classes, et tous sauraient lire écrire et compter, à la fin du primaire.

De plus ce moyen d'apprentissage, ouvrent l'esprit de synthèse et de mémoire, même pour tout ce qui ne concerne pas l'apprentissage. Il a été prouvé, que ceux qui ont utilisé cette méthode, sont beaucoup plus efficaces et rapides, lors de prise de décision, de montage compliqué pour le travail, que ce soit une méthodologie de travail, d'une campagne publicitaire, etc...Le cerveau a appris à très bien structurer toutes les informations, et à les restituer clairement au moment voulu.

Cela peut vous paraître théorique, mais si je vous en parle, c'est pour la simple raison, que j'utilise actuellement la méthode, pour apprendre l'espagnol. J'ai aujourd'hui 60 ans, je suis en retraite, et comme je n'aime pas rester à ne rien faire, j'ai commencé il y a un an à prévoir et établir un nouvel objectif pour ma deuxième vie. Mon envie c'est d'écrire des livres (ebooks) et afin de transmettre tout ce qui m'a servi à surmonter de gros obstacles, santé y compris, j'ai créé un site et je prévois d'en faire une activité commerciale. Par contre, pour des raisons fiscales, sur les quelles je ne m'étendrai pas ici, je prévoyais de m'installer dans les îles Canaries où l'on parle l'espagnol.

C'est pour cette raison que j'ai décidé de l'apprendre cette langue. La mémoire à mon âge, n'est plus ce que c'était. J'ai eu l'opportunité de connaître cette méthode. Je vous assure que c'est génial. En 2 mois, je comprends une bonne partie des textes que je lis, j'arrive à traduire, par contre pour comprendre, c'est plus difficile lorsque j'ai affaire à des personnes qui parlent très vite. Mais je saisis une bonne partie des mots, et dans peu de temps mon cerveau saura me rendre cette langue aussi facile que ma langue maternelle. En plus comme je suis très occupée avec mes sites, et oui j'en ai deux et deux en préparation, je ne suis pas suffisamment assidue, je saute des jours, ce qui n'est surtout pas recommandé. Je m'excuse je vous donne des conseils que je ne suis pas.. pardonnez-moi.

*(vous trouverez des liens à la fin de cet ebook qui vous conduiront aux pages de mon site donnant des informations sur les méthodes et les produits concernés.)*

Rappelez-vous surtout que votre subconscient va faire son classement par idées analytiques avec tout ce que vous apprendrez, mais également avec tout ce que vous lirez, tout ce que vous entendrez, et tout ce qui sera dit autour de vous, même si vous n'y avez pas prêté attention. C'est pour cette raison, qu'il vous fait choisir, le milieu que vous avez l'habitude de fréquenter (on croirait entendre mon père qui me disait toujours choisis bien tes amis, ta réussite future en dépend) si vous êtes entourés de personnes, qui n'ont aucune culture, une conversation médiocre, la vôtre sera semblable, en revanche si vous êtes entouré de personnes, érudits, qui ont beaucoup de culture et de connaissances dans tous les domaines, votre cerveau absorbera une quantité d'informations immense, et votre enrichissement est assuré. Cela vous servira dans votre vie de travail, sociale et même dans vos relations. Vous serez

apprécié, admiré, et vous aurez de ce fait, une grande confiance en vous, et ainsi vous réaliserez vos projets sans problème.

Parlons encore, du classement complexe qu'effectue votre cerveau, c'est d'une importance capitale, pour vous montrer la primordialité de vos choix. Votre subconscient va faire un classement par idées analytiques et il reliera par exemple la littérature avec des idées communes que vous avez mémorisées en psychologie, sociologie, philosophie et même scientifique.

Vous aurez donc, des informations très complètes sur un sujet donné, et ainsi sur tous les sujets possibles.

Plus vous emmagasinerez d'information sur un même sujet, même de différentes provenances, plus votre mémoire sera efficace. Car avec l'entraînement, votre subconscient, améliorera son classement très compliqué. La répétition augmente les performances, si c'est vrai pour les sportifs, c'est également vrai pour vous et votre subconscient.

Par contre, évitez d'être distrait, ou mal influencé par des éléments extérieurs néfastes, d'où le choix des personnes que vous fréquentez, votre environnement, vos réunions, vos spectacles etc....tout est important, si votre choix est de vous enrichir constamment.

Vous avez déjà remarqué que lorsque vous cherchez un mot que vous ne trouvez pas, vous fermez les yeux et vous vous concentrez ; vous vous isolez ainsi des perturbations extérieures.

Il vous est certainement déjà arrivé, lorsque vous écrivez un courrier et que des personnes parlent à côté de vous, d'écrire subitement un mot que vous venez d'entendre (même sans y faire attention) et qui n'a rien à voir avec le sujet de votre courrier

Tout ceci pour vous dire une chose très **IMPORTANTE**.

Lorsque vous apprenez quelque chose, que vous lisez un texte, **ISOLEZ-VOUS** Trouvez un endroit calme, ne faites pas, comme beaucoup qui étudient la radio ou la télé allumées.

Soyez dans le calme et le silence, sinon cela vous demandera une forte énergie d'attention pour vous soustraire aux éléments perturbateurs et vous subirez une fatigue supplémentaire inutile.

Demandez à votre subconscient de vous aider.

Nous l'avons vu tout à l'heure, apprendre et faire des poses, afin que le subconscient fasse un premier classement, faites travailler tous vos sens, ce sera autant de stimulés dans les différentes zones de votre esprit. C'est le subconscient qui relie tous ces éléments.

Par contre, il n'est pas pressé. Lorsque vous voulez une information, elle ne vient par forcément tout de suite, sachez attendre, le subconscient va faire ses recherches et il vous présentera votre information complétée des différents additifs qui s'y rapportent.

Une chose importante. Le subconscient fait son travail de classement de liens complexes surtout pendant votre sommeil. Ne négligez pas votre temps de sommeil, dans une chambre pas trop chauffée, aérée et dans le calme.

Conclusion, ne jamais apprendre quelque chose pour le jour même, au plus tard la veille, mieux l'avant-veille du jour où vous en aurez besoin. Cela vous permettra d'y penser avant de vous endormir, votre inconscient travaillant pendant votre sommeil, vous serez étonné de constater le lendemain matin, combien tout est clair dans votre esprit.

## 5 – La relaxation peut vous aider

Il faudra vous habituer à vous mettre en « Etat d'Apprentissage » par la relaxation, par exemple.

L'entraînement pendant quelques jours suffira (vous pouvez l'apprendre facilement grâce à l'achat d'un CD qui vous permettra un pratique efficace de la relaxation.

*(vous trouverez des liens à la fin de cet ebook qui vous conduiront aux pages de mon site donnant des informations sur les méthodes et les produits concernés.)*

Au fil des jours vous serez capable de vous mettre en état de relaxation rapidement. Maintenant que vous êtes prêt, vous allez utiliser votre capacité à vous mettre en état de relaxation, pour apprendre facilement les textes et leçons que vous devez savoir, ou les textes de vente d'un produit pour un commercial, ou le texte d'une conférence pour un conférencier... les possibilités sont immenses.

Vous prévoyez un enregistrement (en MP3) de votre texte. Avant cela enregistré un petit texte qui vous mette rapidement en position de relaxation, ou enregistré tout simplement le passage du CD de relaxation que vous avez acheté et avec lequel vous vous êtes entraîné. Choisissez le passage qui vous semble le plus efficace afin d'arriver rapidement en état de relaxation. Sélectionnez, la phrase avec les mots qui vous parlent le mieux, ou qui agissent sur vous.

Pensez à parler doucement, et lentement, faites des poses entre chaque phrase, (3 ou 4 secondes). Ne faites pas de variation de voix, si vous haussez le ton, comme vous êtes en état de relaxation, cela risque de vous surprendre et de vous perturber.

Pensez à bien vous installer, dans votre meilleur fauteuil ou sur votre lit, mettez les écouteurs et détendez-vous (pensez à débrancher votre téléphone). Faites 3 respirations longues, respirez calmement. Enclenchez votre lecteur.

Ne faites pas d'effort d'audition ni de compréhension. Laissez les mots couler en vous, et tout s'enregistrera comme par enchantement dans votre cerveau. C'est très



pratique. Votre subconscient aura toute la nuit pour graver les phrases dans votre cerveau. Comme je l'ai dit plus haut n'attendez pas la dernière minute pour faire vos séances, en principe vous savez suffisamment à l'avance les textes que vous avez à mémoriser, arrangez-vous pour faire plusieurs séances, sur plusieurs jours. Ne soyez pas un tyran avec votre subconscient, la répétition est nécessaire pour bien graver les informations dans votre cerveau.

Même si la méthode de suggestopédie utilisée surtout pour les langues étrangères est révolutionnaire, vous ne devez pas délaisser les autres qui font appel à l'attention au jugement au raisonnement, aux idées, à la recherche d'association, ce qui apporte un développement de la personne et des capacités dont vous vous servirez durant votre vie entière. Rappelez-vous, si on arrête d'utiliser une capacité, elle finit par disparaître. Vous devez utiliser toutes vos possibilités, vous en aurez besoin chaque jour pour réaliser vos objectifs.

## 6 – choisissez votre meilleur moment

Si vous êtes surmené ou énervé vous ne mémoriserez pas. Vous risquez d'oublier tout ce que vous avez appris la veille.

La meilleure période pour apprendre est le matin dès le réveil. Le cerveau est prêt, clair et l'énergie est la plus forte à ce moment là. Vous êtes « rechargé ». Votre esprit n'est pas encore envahi par des pensées de toutes sortes qui forment une barrière à toutes nouvelles entrées.

C'est pour ces raisons que dans les écoles primaires on effectue l'apprentissage des matières tels que l'orthographe, le calcul, la littérature ou les sciences, le matin jusqu'à 11 h ou 11 h et demi, après la faim se faisant sentir, l'attention des élèves est déviée vers leur estomac, et la mémorisation ainsi que la compréhension est plus faible, voire nulle pour certains.

Les après-midi sont réservés à des activités d'observation, de création. Par contre n'oubliez pas de réviser le soir juste avant de dormir ce que vous avez appris le matin, afin que le subconscient le fixe dans votre cerveau.

Pendant les moments de pose, le cerveau ne cesse pas son activité, plein d'idées passent et des images également. Il doit bien souvent arriver qu'il y en ait qui se rapportent à ce que vous avez étudié la veille ou le matin, à ce moment là prenez l'habitude de « l'arrêter » et d'y apporter votre attention volontaire, pour permettre à votre subconscient de l'enregistrer dans le « classeur » correspondant, et cela renforcera vos connaissances et rendra votre mémoire plus efficace.

Une petite aparté, lorsque vous recherchez une réponse à un problème et que vous avez demandé à votre subconscient de vous apporter la solution, c'est durant ces petites poses, qu'il faut que vous soyez attentif, car ces moments sont propices pour recevoir les solutions demandées, ou des idées s'y rapportant. Ayez toujours un petit

carnet et un crayon dans votre poche, et notez-y l'idée ou la solution « révélée » sinon vous risquez de tout oublier.

Je viens de vous dire que pour bien apprendre, il faut être détendu, et que le matin était l'idéal pour apprendre. Mais il est souvent impossible de se libérer à ces moments plus favorables pour étudier.

Prenez un petit temps pour vous détendre, pour éliminer le stress de la journée, ou de la nuit si vous avez mal dormi. Il existe des CD prévus pour bien vous détendre. De la musique relaxante par exemple, en quelques minutes, vous êtes détendu, et vous éprouvé un bien-être, état favorable pour étudier.

Si vous êtes un « hyper stressé » la musique ne suffira pas pour régler complètement votre problème, vous pouvez utiliser alors de CD auto-hypnose, ou de messages subliminaux pour gérer votre stress. Si votre stress est du à un problème qui date de votre enfance, ou a une origine ou des origines particulièrement personnelles, à ce moment là vous pouvez demander, un CD personnalisé de Subliminal ou d'hypnose. Prochainement, vous trouverez sur mon site, un produit, que nous sommes les seuls à vous proposer qui sera d'une efficacité jamais égalée jusqu'ici. Je vous parle du KALEIDOSCOPE SUBLIMINAL.. C'est un produit Révolutionnaire, à écouter et voir en famille.....

## 7 – Votre ATTENTION est le frère jumeau de votre MEMOIRE

Si vous voulez avoir une bonne mémoire, cultivez votre attention.

Soyez curieux de tout, mais faites le tri, éliminez les choses négatives et inutiles, et renforcez quelques secondes sur ce qui vaut d'être enregistré.

Si vous avez un enfant qui vous pose beaucoup de questions, répondez-y, ne l'envoyez pas promené sous prétexte que vous n'avez pas le temps. Je me souviens de mon petit garçon, qui me posait tellement de questions. Et pourquoi.... Et pourquoi....

Lorsque j'étais exténuée de répondre à ses questions continuelles (souvent lorsqu'il commençait à poser une question, la réponse amenait un autre pourquoi, vous comprenez bien qu'après le 20ème pourquoi je m'entendais lui répondre : « et bien parce que... et lui qui ne se démontait pas me disait « et pourquoi parce que » je répondais pensant qu'il allait se décourager enfin « et bien parce que parce que » là il me regardait, il haussait les épaules, et partait jouer dans sa chambre. Le soir même sur un autre sujet il recommençait avec ses pourquoi, si bien que je l'appelais « monsieur pourquoi »

En grandissant un peu, il avait perdu cette habitude des pourquoi....et pourtant la curiosité est un des meilleurs moyens pour apprendre et évoluer.

Lorsque vous étiez enfant, il vous était difficile de vous concentrer longtemps sur le même sujet, les enfants sont ainsi, en grandissant, ils apprennent à se concentrer plus longtemps.

Dans la vie trépidante d'aujourd'hui, il est également difficile pour les adultes, de se concentrer sur un même sujet, il y a tant à penser. Mais c'est une erreur de vouloir faire plein de choses à la fois, on ne termine rien, et en plus on le fait mal.

C'est un apprentissage que vous devez absolument faire, de vous concentrer sur une seule chose à la fois, de la faire bien, et de passer à autre chose lorsque c'est totalement terminé. Si vous voulez réussir dans la vie, vous devez en passer par là. Les hommes qui ont fait fortune et bâti des grandes affaires ont tous fait comme cela.

Rappelez-vous si vous voulez réussir votre objectif, vous devez y penser sans cesse, vous devez y consacrer toute votre attention.

Le sujet de cet ebook est la mémoire et pour en avoir une excellente il faut cultiver votre attention qui vous sera utile pour bien des choses dans la vie et notamment pour réussir vos objectifs.

Vous devez maîtriser vos pensées, vos images, vos gestes même. Soyez calme, détendu, isolez-vous des bruits inutiles.

Lorsque j'habitais à Paris, où il y a un monde fou partout, des bruits assourdissants, les gens qui parlaient forts etc...j'arrivais à m'isoler, pour me consacrer à ma lecture ou à la rédaction de rapport. J'étais dans mon train, et je n'entendais plus personne, je n'étais jamais distraite par autre chose et je pouvais me concentrer totalement à ce que je faisais.

Une chose qui va vous étonner, pour améliorer votre attention, apprenez à maîtriser votre respiration. Dans la vie courante vous respirez sans y penser, heureusement que le subconscient s'en occupe pour vous. Faites, le plus souvent possible une respiration contrôlée. Allongez vos temps d'inspiration et ceux d'expiration, suivez mentalement le chemin suivi par l'air que vous inspirez et celui que vous expirez. Essayez Maintenant, vous vous rendrez compte que cela vous fait un bien fou, de plus vous emplissez totalement vos poumons, et vous les videz totalement à l'expiration ce que vous ne faites jamais. De plus ce petit exercice vous apprendra à maîtriser votre attention. Il permet également à ralentir les battements de votre cœur ce qui vous calme et vous détend en éliminant votre stress. Cela a des effets bénéfiques dans votre circulation sanguine et dans votre cerveau. Vous êtes BIEN. La concentration est très importante

Dans la journée, prenez un moment, choisissez un sujet ou un objet et pendant quelques minutes, vous allez vous obliger à ne penser qu'à ce sujet ou cet objet. A chaque fois qu'un mot, qu'une idée ou qu'une image ne le concernant pas vous vient à l'esprit, chassez-les et reconcentrez-vous immédiatement sur votre sujet. C'est un entraînement qui est parfait pour étudier un sujet précis, sans être perturbé par des éléments étrangers.

Faites cet exercice 3 fois par jour, pendant 21 jours. Votre subconscient en fera une habitude.

Ainsi il vous sera facile de ne penser qu'à ce que vous voulez étudier et de rejeter tout ce qui ne concerne par votre étude. Votre apprentissage sera plus efficace et votre mémoire renforcée .

Si dans votre activité, vous écrivez souvent, rapidement bien sûr, c'est lisible pour vous mais, 3 fois dans la journée, sur une ou deux petites minutes, appliquez-vous à bien écrire, en faisant les ronds et les déliés (souvenez-vous les pages d'écriture de votre enfance) écrivez régulièrement, en mettant les poids, les virgules, les accents (dans le bon sens).

Vous connaissez également l'exercice qui consiste à tenir à bout de bras un verre d'eau et de vous concentrez jusqu'à ce le niveau de l'eau soit immobile. Cela vous demande un effort considérable de concentration, un excellent entraînement

Trouvez d'autres exercices du même genre, pour varier un peu.

## 8 – Ne pas reporter à demain

Si vous voulez que votre cerveau soit efficace pour la mémorisation, il ne doit pas être amené à penser à une multitude de choses à la fois.

Faites chaque jour ce qui doit être fait. Ne reportez pas à demain ce que vous n'aimez pas faire, car le jour où cela ne peut plus attendre vous bâclerez votre travail, ou vous risquez de rater une date importante et vous serez obligé de payer des pénalités, ou on vous annulera une commande, ce qui peut avoir comme conséquence de perdre un client. On met parfois des années pour acquérir la confiance d'un client, et il suffit de quelques minutes pour le perdre définitivement.

Pour créer, là aussi une bonne habitude, faites vous aider par votre subconscient.

Comme beaucoup, je suppose que vous avez l'habitude de reporter les réponses à votre courrier ou vos emails.

3 fois par jour, et pendant 21 jours, répondez à votre courrier, n'en mettez pas de côté, prenez la lettre qui se présente et répondez-y, et ainsi de suite, pendant 21 jours. En faisant cela, votre subconscient en a fait une habitude, et je suis certaine qu'à partir de ce 21 jours écoulé, vous êtes à jour de votre courrier, et ce sera la première chose que vous ferez, le matin au début de votre journée de travail, une fois cette « corvée » terminée, votre esprit sera libéré, et vous serez en forme pour réaliser votre travail qui augmentera en qualité et en rapidité.

Si vous avez d'autres points que vous n'aimez pas et que vous reportez, une fois que vous aurez réglé le premier, passez au second, et au bout de quelques mois, tout sera réglé facilement.

Votre mémoire sera libéré de tout souci, et fonctionnera à merveille sur des points importants pour votre travail et la réalisation de vos objectifs.

## 9 – Pour bien mémoriser vous allez apprendre à oublier

Je vous vois me regarder avec vos yeux grands comme des soucoupes.  
Vous vous dites oublier pour mémoriser, cela ne va pas ensemble.  
Et pourtant.....

Vous pouvez avoir des souvenirs qui peuvent fausser, votre jugement, devenir des obsessions, donc encombrer inutilement votre mémoire.

Faites de la place ! afin que ce que vous devez réellement vous souvenir, puisse trouver sa place dans votre cerveau.

Il y a des souvenirs que l'on peut chasser facilement, mais il y en a d'autres où c'est beaucoup difficile, même que cela vous semble impossible.

Il y a des obsessions, ou des souvenirs très chargés émotionnellement, qui concerne une période douloureuse de votre vie, ou de votre enfance.

Tout cela vous perturbe, provoque des blocages, des peurs, des angoisses, vous fait perdre tous vos moyens, et vous n'avez pas confiance en vous. Croyez-moi ça a des répercussions destructives sur votre mémoire, et ce beaucoup plus que vous ne le croyez.

Imaginez : vous êtes un petit garçon ou une petite fille, vous aviez une poésie à apprendre, pour le lendemain, vous l'avez apprise par cœur, rabâchée, relue juste avant de vous endormir. Et le lendemain matin, juste ciel ! vous aviez tout oublié. Tant d'heures passées et pour rien. Vous n'avez pas pu déjeuner, vous aviez un nœud à l'estomac, la veille déjà vous aviez raté votre devoir de mathématique dont la note comptait pour le classement.

Par malchance, votre instituteur ou institutrice, vous interroge en premier. Vous étiez tétanisé aucun mots ne sortait de votre bouche. Vous fermiez désespérément les yeux pour essayer d'avoir un commencement de phrase... mais RIEN.

Le maître ou la maîtresse n'a eu aucune pitié pour vous

« retourne à ta place, tu ne sais jamais rien, tu n'apprends pas tes leçons, tu es une mauvaise élève »

Vous osez dire

« mais hier je la savais par cœur... »

« ça veut dire alors que tu n'as pas de mémoire »

En rentrant à la maison, vous étiez blanc comme un mort, et votre maman craignant que vous ne soyez malade vous demande ce qu'il y a, Vous étiez incapable de prononcer un mot, et votre jeune frère « très serviable » a répondu pour vous

<http://www.mavieenmain.info> et <http://www.votre-developpement-personnel.com>

« il ou elle a eu un zéro en poésie »  
et là aussi, le papa, et la maman,  
« on ne comprends pas, nous, à ton âge les poésies on les connaissait toujours par cœur, mais toi mon pauvre petit tu n'as pas de mémoire »

Cette petite phrase est meurtrière, elle s'est gravée dans votre subconscient, et comme vous avez fini par convenir que vous n'aviez pas de mémoire, il a pris cela comme une vérité, et de fait, vous avez du mal à vous souvenir de ce que vous apprenez.

Pour arriver à déprogrammer ce « tu n'as pas de mémoire » il faut insuffler à votre subconscient une autre vérité « j'ai une excellente mémoire » les messages subliminaux sont extrêmement efficaces dans ce domaine.

Pour d'autres souvenirs, moins graves que celui-là, mais qui doivent être effacer  
Pour libérer votre mémoire, vous pouvez essayer de le faire vous-même.  
Aussi étonnant que cela puisse vous paraître , il faut dans un premier temps y penser très fort et DECIDER de l'oublier.

Vous pouvez également en faire une lettre, un résumé, le lire attentivement et dire  
« MAINTENANT JE L'OUBLIE »

puis vous mettez le feu à votre feuille de papier. En regardant brûler votre papier vous devez vous sentir heureux, car maintenant ce souvenir est parti et il n'existe plus, donc il ne pourra plus vous faire de mal.

Sans mémoire votre vie serait impossible

Vous ne pourriez rien construire

Votre mémoire est un bien précieux

Sachez l'entretenir et la nourrir correctement

Vous en retirerez de nombreux avantages notamment, La Réussite de votre Vie

Bien à vous

Amicalement

Anne-Marie Habary

<http://www.mavieenmain.info>

<http://www.votre-developpement-personnel.com>

Entraînez-vous à faire le vide mental, en libérant votre Esprit de toute entrave,  
Vous vous rendrez disponible pour mémoriser plus facilement.

<http://www.mavieenmain.info/hypnose-meditation.html>

<http://www.mavieenmain.info> et <http://www.votre-developpement-personnel.com>

Pour augmenter votre mémorisation utilisez la puissance des suggestions et obtenez des résultats dix fois plus importants, en faisant créer un CD personnalisé.

<http://www.mavieenmain.info/subliminal-personnalise.html>

pour vous aider dans l'élimination des images parasites qui vous stressent et vous bloquent utilisez la visualisation mentale pour être détendue.

<http://www.mavieenmain.info/pouvoir-image-visualisation-mentale.html>

Utiliser les pouvoirs de l'hypnose pour développer votre mémoire

<http://www.mavieenmain.info/hypnose-developper-sa-memoire.html>

Libérez-vous du stress, afin de permettre à votre subconscient de vous

Aider à posséder une mémoire sans faille, avec l'hypnose

<http://www.mavieenmain.info/hypnose-vaincre-le-stress.html>

Développez votre concentration, car elle est la sœur jumelle

De votre mémoire et sans elle votre mémoire ne se développera

Pas comme vous le souhaitez, le subliminal vous y aidera

<http://www.mavieenmain.info/subliminal-concentration-mentale.html>

Pour vous relaxer totalement avant de mémoriser écouter de

La musique relaxante vous connaîtrez la félicité et le bien être

<http://www.mavieenmain.info/musique-relaxante-relaxation.html>

Pour apprendre les langues étrangères comme votre propre langue

Maternelle, sans rien à avoir apprendre par cœur, et dans un temps

Extrêmement court utilisez la suggestopédie

<http://www.mavieenmain.info/suggestopedie-apprendre-les-langues.html>

NOUVEAUTE : soyez les premiers à l'utiliser

DVD de messages subliminaux audio et visuel couplés en un Kaléidoscope

D'images sublimes et de musique relaxante qui renforce la puissance

Du subliminal pour gérer son stress et son anxiété. Il favorisera votre

Mémoration d'une façon optimum.

<http://www.mavieenmain.info/subliminal-gerer-son-stress-kaleidoscope-audiovisuel.html>

<http://www.mavieenmain.info> et <http://www.votre-developpement-personnel.com>