

communicateurs EFFICACES

Les 10 trucs pour avoir plus de mémoire

1. Il faut vouloir se souvenir et avoir confiance en sa propre mémoire.
2. Plus la concentration dans l'étude sera grande, mieux vous vous souviendrez ; et d'autant mieux si vous associez ce que vous apprenez à ce que vous savez déjà.
3. Après chaque paragraphe important, réfléchissez et cherchez à le répéter et à le résumer.
4. Une fois l'étude terminée, mettez en relation entre eux les résumés et les paragraphes. Constatez leur interdépendance et leur utilité. Faites un schéma général.
5. Utilisez tous les sens : vue, ouïe, toucher. Répétez à voix haute, si possible dans un endroit où il y a un écho.
6. Cherchez des exemples et des comparaisons. Expliquez ce que vous avez appris à quelqu'un, discutez-en avec lui.
7. S'il s'agit d'apprendre une langue ou de se remémorer un texte, profitez surtout du temps qui précède ou qui suit immédiatement le sommeil.
8. Après 3 ou 4 lectures, essayez de "réciter".

9. Faites une révision 1 heure plus tard, 1 jour plus tard, le mois suivant.

10. Soutenez l'intérêt évoquant les motivations : utilité, nécessité, but, idéal.

(D'après "Efficacité mentale sans fatigue", N. Irala, éd. Paulines, 1968)

Si vous vous intéressez au sujet, vous souhaitez aller plus loin et améliorer vos performances et votre mémoire, nous vous conseillons ce livre : <http://ouiok.com/93dbf8>

Musclez votre concentration !

Rien n'est plus inégal, d'un individu à l'autre, que la capacité de concentration ! En plus, elle varie suivant l'humeur, suivant le sujet, ...

En moyenne, il nous faut 10 minutes avant d'atteindre un niveau de concentration profond et efficace. Cet état productif dure environ 20 minutes, puis vient l'envie d'interrompre. Cette pause est d'une durée d'environ 10 minutes. Sur 40 minutes, 20 seulement sont donc effectivement efficaces alors que les 20 autres sont relativement improductives.

Pour vous concentrer mieux et plus longtemps, entraînez-vous à la gymnastique quotidienne, très simple, de la concentration :

■ Commencez par repérer vos habitudes de concentration. Combien de temps tenez-vous le coup avant que l'envie d'interrompre ne se manifeste ? Notez le temps, mesurez-le à plusieurs occasions pour établir une durée moyenne.

■ À la prochaine occasion, dès que l'envie d'interrompre (elle prend des formes différentes : boire un café, aller discuter avec quelqu'un, passer un coup de fil, etc.) vous prend, concentrez-vous 1 minute de plus, puis 2, puis 3.

■ Augmentez progressivement et volontairement la durée et, au bout de quelque temps, vous constaterez avec surprise que rester concentré, même 2 à 3 heures, n'est pas un exploit extraordinaire. Vous vous sentirez moins fatigué, vous gagnerez du temps et serez plus efficace.

Dans le prochain numéro, vous découvrirez :

- Comment inspirer confiance pendant vos communications
- Comment attirer la sympathie

Le pouvoir des ebooks

Vous connaissez le pouvoir d'un livre. C'est l'équivalent d'un article de journal. Ce qui est imprimé est vrai et plus convaincant que beaucoup d'autres formes de communication.

Mais un livre coûte cher à produire et permet difficilement le bouche à oreille. Sa version électronique, l'ebook, est un des outils de promotion et de notoriété les plus économiques qui soit. Non seulement il fait connaître l'auteur et son activité, mais la vente d'ebook est devenue une activité extrêmement lucrative.

On nomme cette activité l'infoprenariat et ceux qui vendent de l'information des infopreneurs.

Un ebook gratuit fait le point sur ces nouvelles possibilités : "INFOPRENEUR".

Vous pouvez le télécharger gratuitement en cliquant sur ce lien : <http://ouiok.com/7318d4>