

Télécharger gratuitement Le Cerveau funambule (PDF, ePub, Mobi) Jean-Philippe Lachaux

JEAN-PHILIPPE LACHAUX

LE CERVEAU FUNAMBULE

COMPRENDRE ET APPRIVOISER
SON ATTENTION
GRÂCE AUX NEUROSCIENCES



Le cerveau sélectionne à chaque instant les informations qui lui paraissent les plus importantes grâce à ce que l'on appelle l'« attention ». Mais dans notre monde hyperconnecté, les données qui lui parviennent sont de plus en plus nombreuses. Comment utiliser notre cerveau au mieux pour ne pas se laisser distraire et concentrer notre énergie sur ce qui est le plus important ? Comment être plus attentif au quotidien ?

En partant des problèmes d'attention qui nous compliquent constamment la vie, Jean-Philippe Lachaux décrypte notre fonctionnement cérébral pour nous apprendre à restabiliser rapidement notre attention à chaque distraction, comme un funambule sur un fil. D'exemples concrets en exercices pratiques, il nous apprend ainsi à développer notre sens de l'équilibre attentionnel pour mieux nous concentrer, quelle que soit notre activité.

Ancien élève de l'École polytechnique, Jean-Philippe Lachaux est directeur de recherches en neurosciences cognitives au sein de l'unité Inserm « Dynamique cérébrale et cognition », à

Lyon. Il est l'auteur du Cerveau attentif. Contrôle, maîtrise et lâcher-prise, qui a rencontré un grand succès.

titre	:	Le Cerveau funambule
auteur	:	Jean-Philippe Lachaux
Catégorie	:	Science et nature
Sortie	:	2 sept. 2015
Éditeur	:	Odile Jacob
Pages	:	312
Langue	:	Français
FILESIZE	:	4.92MB

[Télécharger gratuitement Le Cerveau funambule \(PDF, ePub, Mobi\) Jean-Philippe Lachaux](#)

Télécharger gratuitement Le Cerveau funambule (PDF, ePub, Mobi) Jean-Philippe Lachaux

[Télécharger gratuitement Le Cerveau funambule \(PDF, ePub, Mobi\) Jean-Philippe Lachaux](#)

LE CERVEAU FUNAMBULE PDF - Are you looking for eBook Le Cerveau funambule PDF? You will be glad to know that right now Le Cerveau funambule PDF is available on our online library. With our online resources, you can find Le Cerveau funambule or just about any type of ebooks, for any type of product.

Best of all, they are entirely free to find, use and download, so there is no cost or stress at all. Le Cerveau funambule PDF may not make exciting reading, but Le Cerveau funambule is packed with valuable instructions, information and warnings. We also have many ebooks and user guide is also related with Le Cerveau funambule PDF and many other ebooks.

We have made it easy for you to find a PDF Ebooks without any digging. And by having access to our ebooks online or by storing it on your computer, you have convenient answers with Le Cerveau funambule PDF. To get started finding Le Cerveau funambule, you are right to find our website which has a comprehensive collection of manuals listed.

Our library is the biggest of these that have literally hundreds of thousands of different products represented. You will also see that there are specific sites catered to different product types or categories, brands or niches related with Applied Numerical Methods With Matlab Solution Manual 3rd Edition PDF. So depending on what exactly you are searching, you will be able to choose ebooks to suit your own needs.

Here is the access Download Page of LE CERVEAU FUNAMBULE PDF, click this link to download or read online:

[Télécharger gratuitement Le Cerveau funambule \(PDF, ePub, Mobi\) Jean-Philippe Lachaux](#)

Top 11 Libri Best Seller [GRATUIT]

[PDF] Brute



<http://read.woobooks.info/fr-1444064626/brute.html>

Ils ont été créés. Emprisonnés. Mais jamais brisés. Brute a fait le serment de ne jamais coucher avec des humaines, car elles sont trop fragiles pour les étreintes brutales qu'il préfère. Mais la simple vue de Becca lui enflamme...

[PDF] Crime et Expiation



<http://read.woobooks.info/fr-1444064362/crime-et-expiation.html>

« Pepper Winters appose sa marque sur le genre de la dark romance à travers une intrigue pleine de rebondissements. » Publishers Weekly « Crime et Expiation offre une plongée passionnante dans le milieu des bikers. Le prologue est intense, les personnages...

[PDF] Drive Me To Love



<http://read.woobooks.info/fr-1439189560/drive-me-to-love.html>

Avec lui, elle va repousser ses limites Avec elle, il va ouvrir son cœur Noah est la parfaite incarnation de tout ce que Mélissa déteste. Les étudiants ultra-populaires qui enchaînent les filles comme les soirées ? Très peu pour elle, merci...

[PDF] The Missing Obsession (dark romance)



<http://read.woobooks.info/fr-1452103440/the-missing-obsession-dark-romance.html>

« Tu es enfermée ici, mais je le suis avec toi. Toujours. Ne l'oublie pas. » Que feriez-vous si vous vous réveilliez un matin dans une cellule, pris au piège d'un détraqué possessif et mystérieux ? Que feriez-vous si vous deviez lutter...

[PDF] Le Dernier des Justes



<http://read.woobooks.info/fr-644336370/le-dernier-des-justes.html>

En 1943, Ernie Levy est au seuil du camp de concentration de Drancy. Il est le dernier maillon d'une très longue lignée de Justes, commencée au douzième siècle. Et si, finalement, la mort ne pouvait rien contre celui qui parvint toujours à transmettre...

[PDF] Avalanche Hôtel



<http://read.woobooks.info/fr-1444726936/avalanche-hotel.html>

Surtout, ne vous fiez pas à vos souvenirs ! Un thriller hypnotique signé Niko Tackian Janvier 1980, à l'Avalanche Hôtel, sublime palace des Alpes suisses. Joshua Auberson, agent de sécurité, enquête sur la disparition d'une jeune cliente,...

[PDF] Alaska wild



<http://read.woobooks.info/fr-1448564127/alaska-wild.html>

À vingt-six ans, Calla Fletcher est une parfaite citadine. Elle aime sortir avec ses amies, faire du shopping et se mettre en scène pour son blog " Calla & Dee ". Lorsqu'elle apprend que son père, qu'elle ne connaît presque pas, est malade, elle...

[PDF] Le Réveil (Les Enquêtes de Riley Page - Tome 14)



<http://read.woobooks.info/fr-1439939775/le-reveil-les-enquetes-de-riley-page-tome-14.html>

« Un chef-d'œuvre de thriller et de roman policier. Pierce a fait un travail formidable en développant des personnages avec un côté psychologique, si bien décrits que nous nous sentons dans leurs esprits, suivons leurs peurs et...

[PDF] After Saison 2



<http://read.woobooks.info/fr-957329950/after-saison-2.html>

Il y avait la vie avant que Tessa rencontre Hardin, et il y a AFTER (après) ! Hardin n'a rien à perdre... sauf elle. Après leur rencontre la vie ne sera plus jamais la même. Après un début tumultueux, la relation de Tessa et Hardin semblait bien partie....

[PDF] A la recherche d'Alice Love



<http://read.woobooks.info/fr-1447955789/a-la-recherche-d-alice-love.html>

Alice Love tombe en faisant du sport. Lorsqu'elle se réveille, elle pense qu'elle a 29 ans, qu'elle est enceinte de son premier enfant et qu'on est en 1998. En réalité, on est en 2008, Alice a trois enfants, Madison, 10 ans, Tom, 8 ans et Olivia, 5 ans, et s'apprête...

[PDF] After Saison 1



<http://read.woobooks.info/fr-951190561/after-saison-1.html>

AVANT, ELLE CONTRÔLAIT SA VIE. AFTER, TOUT A CHAVIRÉ... Tessa est une jeune fille ambitieuse, volontaire, réservée. Elle contrôle sa vie. Son petit ami Noah est le gendre idéal. Celui que sa mère adore, celui qui ne fera pas de vagues. Son avenir est...