

20 milliards pour identifier un lapin (transparence)  
En en l'air = perceptif  
Haut en l'air = mémoriser ce que je fais

### Fonctionnement du cerveau

## COGNITION MENTALE

Pour aller vite, le cerveau suit que le message est stable et simplifié → 1 2 3  
A B C

il utilise des indices et est conditionné  
→ usage du cercle possible cognitive de penser à un cercle.

il joue son temps à rebrousse dents

Le cerveau n'a pas d'horloge  
Ce qui a durée c'est qu'il n'y a pas de fin

La "todo list" est en fait une action = l'activité en continue  
La connexion permanente.

Lui demande de l'oublier de l'activité avec des idées  
Le changement des routines, repères, habitudes  
avec le système de l'oubli





état de concentration, ~~la~~ répétitive du son, peur - de copie, cérébrale.



5 Contexte = monde, dit, introspection, conscience de la situation

4 Objectif général / intention = vision globale, ingénierie mentale

3 Planification = 6, 8, 10, 12, 15, 20, 30, 45, 60, 90, 120, 150, 180, 210, 240, 270, 300, 330, 360, 390, 420, 450, 480, 510, 540, 570, 600, 630, 660, 690, 720, 750, 780, 810, 840, 870, 900, 930, 960, 990

2 Lequrs = les différents, le point faible et stratégie de contournement. outil d'optimisation = aide à ce qu'il faut pour réussir une réunion.

Anticipation des parties de l'énergie → le cerveau économe de l'énergie

↳ méthode du demi cercle de l'imager à deux étapes

**II** y aller doucement, l'un après l'autre  
1 phase de concentration +/- 45 min.  
puis composer de 20 à 25 min.  
sans autre nous permettant de stimuler

**III** question à l'arrière cibles.  
Tests ou se focaliser

Regroupement & information et Regroupement par blocs (chunking)

Coopérer / mention globale  
en favorisant l'apport de points au général  
qui descendent au détail  
mind mapping

3 stratégies de contournement de la mémoire de l'

La seule priorité = the one thing  
La seule chose à faire

With costs & interpretations ultra silencieux  
↳ liens à l'avancement  
↳ auto gérées  
↳ pensées intrusives  
↳ Décharge mentale  
↳ les notes

App's Keep ou Trello