

Résolutions 2019, comment HACKER votre cerveau !
Benoit Dandine



Ressources

- "L'erreur de Broca, exploration cerveau éveillé", Hugues Duffau
- "Libérez votre cerveau!", Idriss Aberkane
- "L'école du cerveau", Olivier Houdé



Constat

- Fonctionnement Cerveau ?
- Pas à l'école...
- Résolutions Echec !



Lignes LGV

- Métaphore "Carte Réseaux Transports"
 - Lignes de Bus
 - Métros
 - RER
 - LGV
- Problème Habitudes = LGV !!
Comment dévier LGV rapidement ??
- Solution du TEMPS
Moins d'auto pression C'est normal...



3 Principes

Effizienz !

- Cerveau
 - Recherche Economies NRJ
- Changeement
 - = ÉNERGIE
 - = 80% chansons / 20% accords Guitare
- > Règle 20/80
 - = 80% solutions recherchées / 20% livre
 - = 80% des problèmes / 20% aliments

Système

Immédiates

- Récompenses
 - Likes Encouragements
 - Groupe Facebook Joggers
 - Envoi photos après balance (régime) Encouragements
 - Rédaction Article sur compte LinkedIn après lecture Encouragements

Interractions

SOCIALES !

- Stratégie
 - ECHEC Seul
 - personnes inspirantes Fréquenter
 - mauvaises personnes Eviter
 - Vidéos familles/ami(e)s Enregistrer
- Smartphone tjs sur soi