

## COMMENT FONCTIONNE VOTRE CERVEAU

Niveau Initiation

Module 3

DEVENEZ CHAMPION DE VOTRE ATTENTION, première partie
--

1. Etre attentif signifie être capable de plusieurs capacités. En premier lieu, centrer son esprit sur une seule .....
2. Quand on possède une bonne capacité d'attention, on est capable de mieux .....
3. Il est extrêmement difficile de faire ..... à tout ce que l'on voit ou qu'on entend. Mais cette capacité se travaille.
4. Ne jamais oublier que l'attention est une capacité qui se ..... surtout quand on est jeune.
5. Posséder une bonne capacité d'attention, c'est aussi arriver à ne pas se laisser ....., qui se développe aussi.
6. Les pensées vagabondes arrivent sans qu'on le veuille, dans le cerveau à tout moment. Nous devons apprendre à les ....., les limiter, ne pas se laisser .....
7. A la naissance, le cerveau est prêt pour devenir attentif, mais très ..... Nous devons le former à l'attention

**Réponses pour le professeur**

1. CIBLE
2. MEMORISER
3. ATTENTION
4. DEVELOPPE
5. DISTRAIRE
6. GERER, ENVAHIR
7. MAL