

Trucs

Des trucs, encore des trucs... Ceci n'est qu'un bref aperçu. Par contre, tu pourras retrouver tous les trucs que je t'ai proposés dans mon livre « Mon cerveau a besoin de lunettes ».



- ✓ Chaque chose à sa place.
- ✓ Trouve des outils pour t'aider à mieux retenir les informations importantes.
- ✓ Évite de t'éparpiller!
- ✓ Connais-toi toi-même!
- ✓ Vague d'émotions en vue? N'hésite pas à prendre une petite pause pour relaxer et te détendre.
- ✓ On s'organise! Des codes de couleur, des listes, des mémos, un agenda ou des fiches t'aideront à te souvenir des tâches importantes.
- ✓ Canalise ton besoin de bouger dans l'exercice et les sports.
- ✓ Donne-toi des outils pour mesurer le temps.
- ✓ Résoudre un problème?
 1. Définir le problème
 2. Faire la liste des solutions possibles
 3. Choisir une solution
 4. Appliquer la solution choisie
 5. En vérifier l'efficacité. Si échec, reprendre le processus
- ✓ Entoure-toi de gens positifs, qui t'aident.