

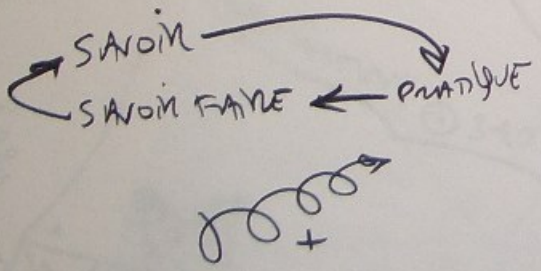
AVANT
PROPOS

FASON
PRACTIQUE
DIRECT

1/ JOUR
RESUME

Pratique
PRACTIQUE

★
CHACUN JOUR



Wenay

LECTURE
DIRECTION) NE SUFFIT
PAS

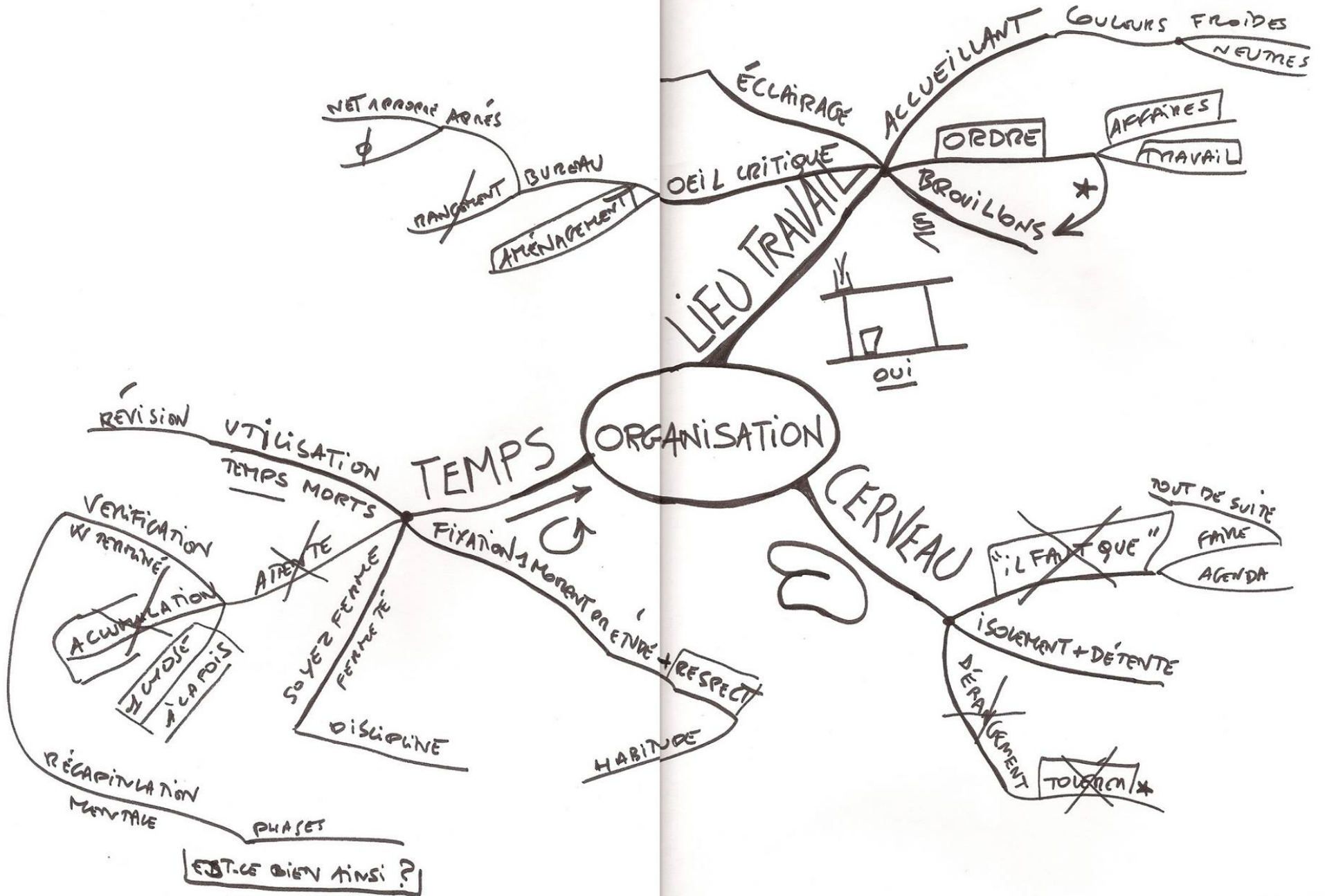
" LA PLUPART D'ENTRE VOUS
NE FERONT PAS CE QUE
JE LEUR DEMANDE DE FAIRE "

⇓
EHEC

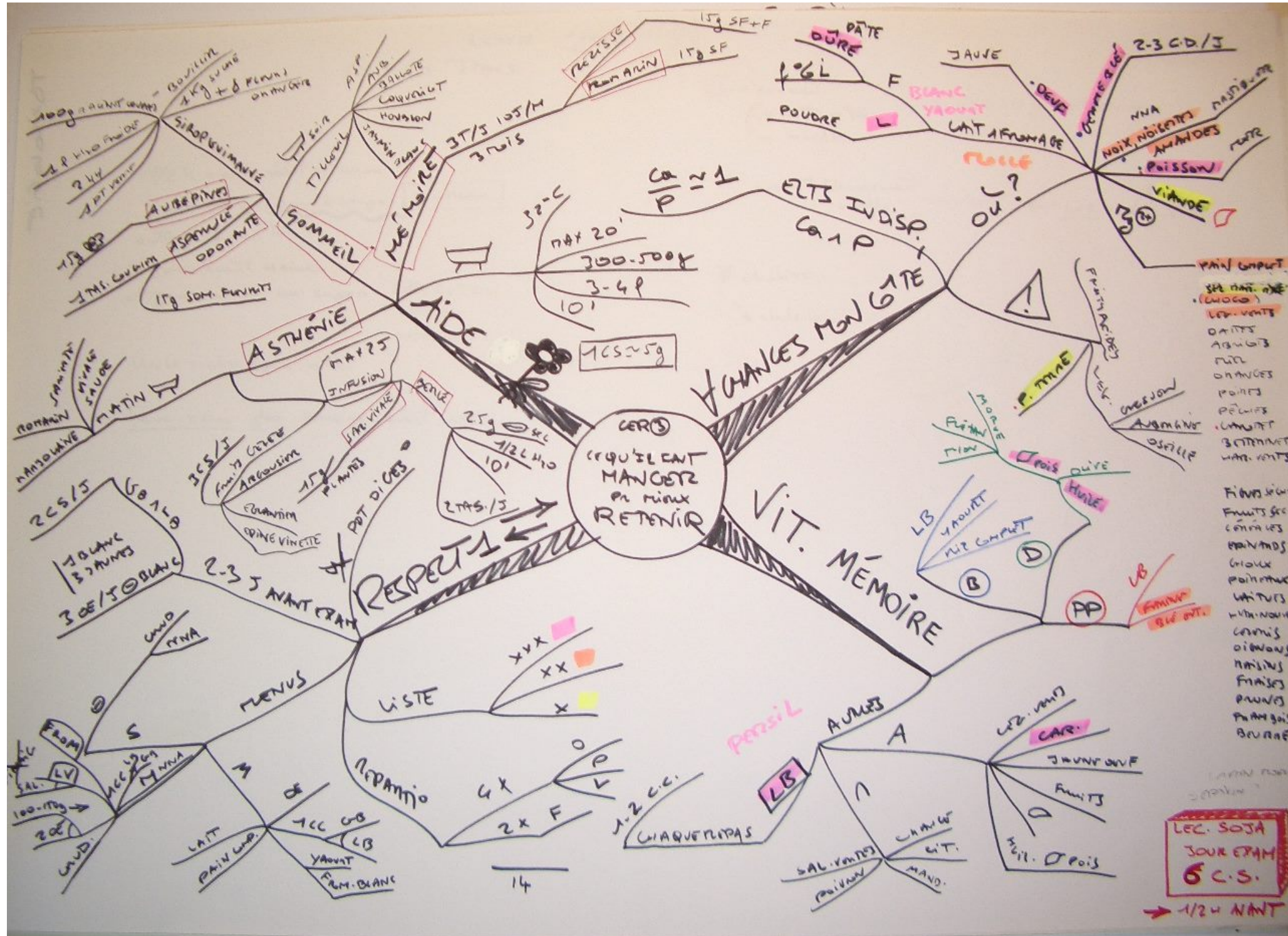
MISE EN PRATIQUE

⇒ SOCIÉTÉS

ACTION → LECTURE
← AGURE







LEC. SOJA
30UR EXAM
6 C.S.

-> 1/24 NANT



CARC
 ↑
EFFICACITÉ COURS
 ↓
 ATTEND

CAPACITÉ

ESSENT.

MOTIVA° PR COURS

BONNE MÉM.

VITTOZ

RECONCILIEMENT

3 4 5 2-3x15

YOGA NIDRA

ATTITUDE

REGARDEZ AU LIEU DE VOIR

NE VOUS WISSEZ PAS

ACTIVE

BANAUXAGE

~~DISTRINGE~~

DESINTÉRÊT?

EVOCA°

FAT?

nervos? sou?

DS

TENSION

RELAXA°

CHÉMIN AIR

SQUIMAS

PROPRIC

ENTRAÎNEMENT

SITUATION

ENSUIE DÉTAILS

RES°

16 2 → 1 10

36 4 → 3 20

123

123

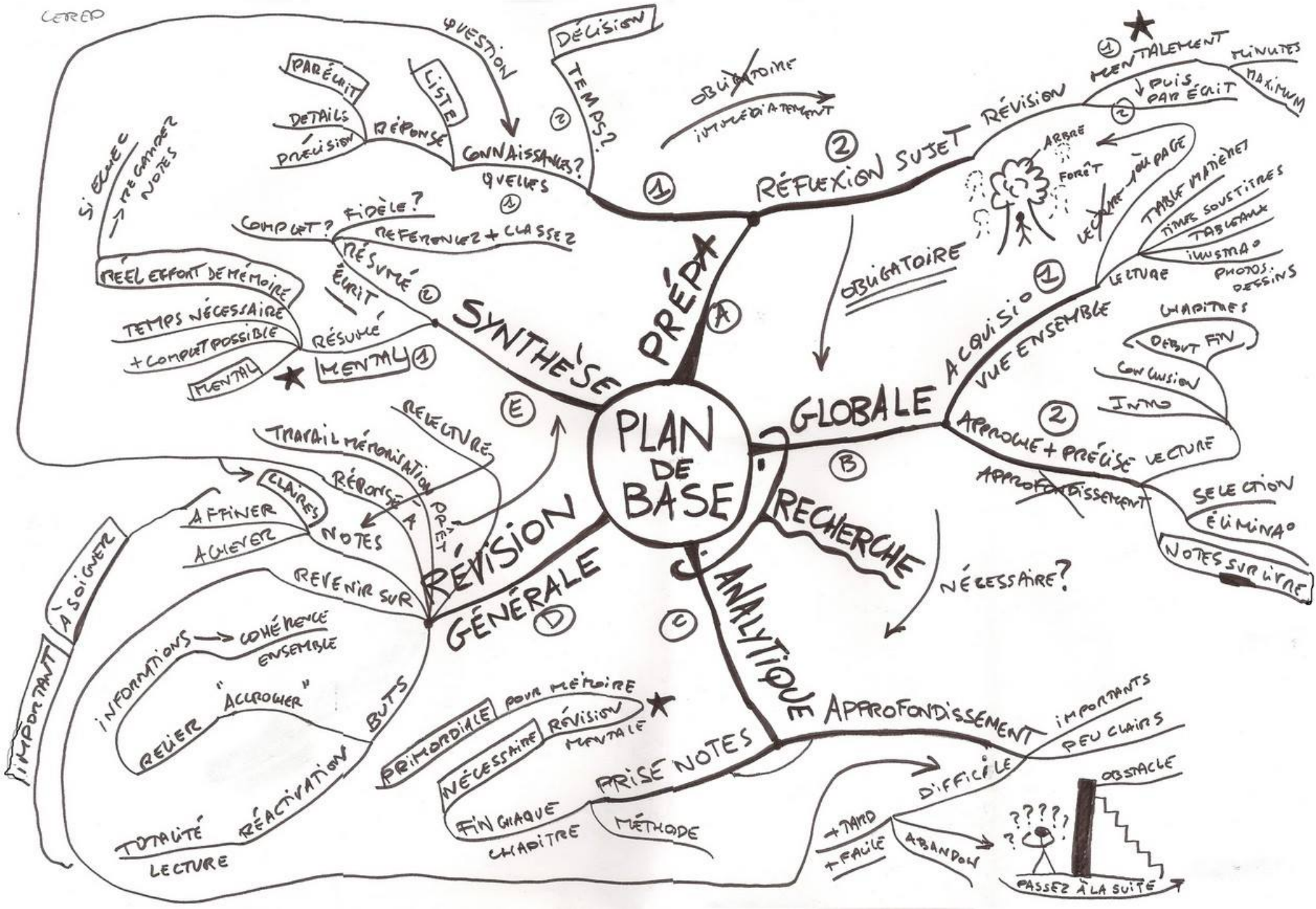
8085

YOGA NIDRA

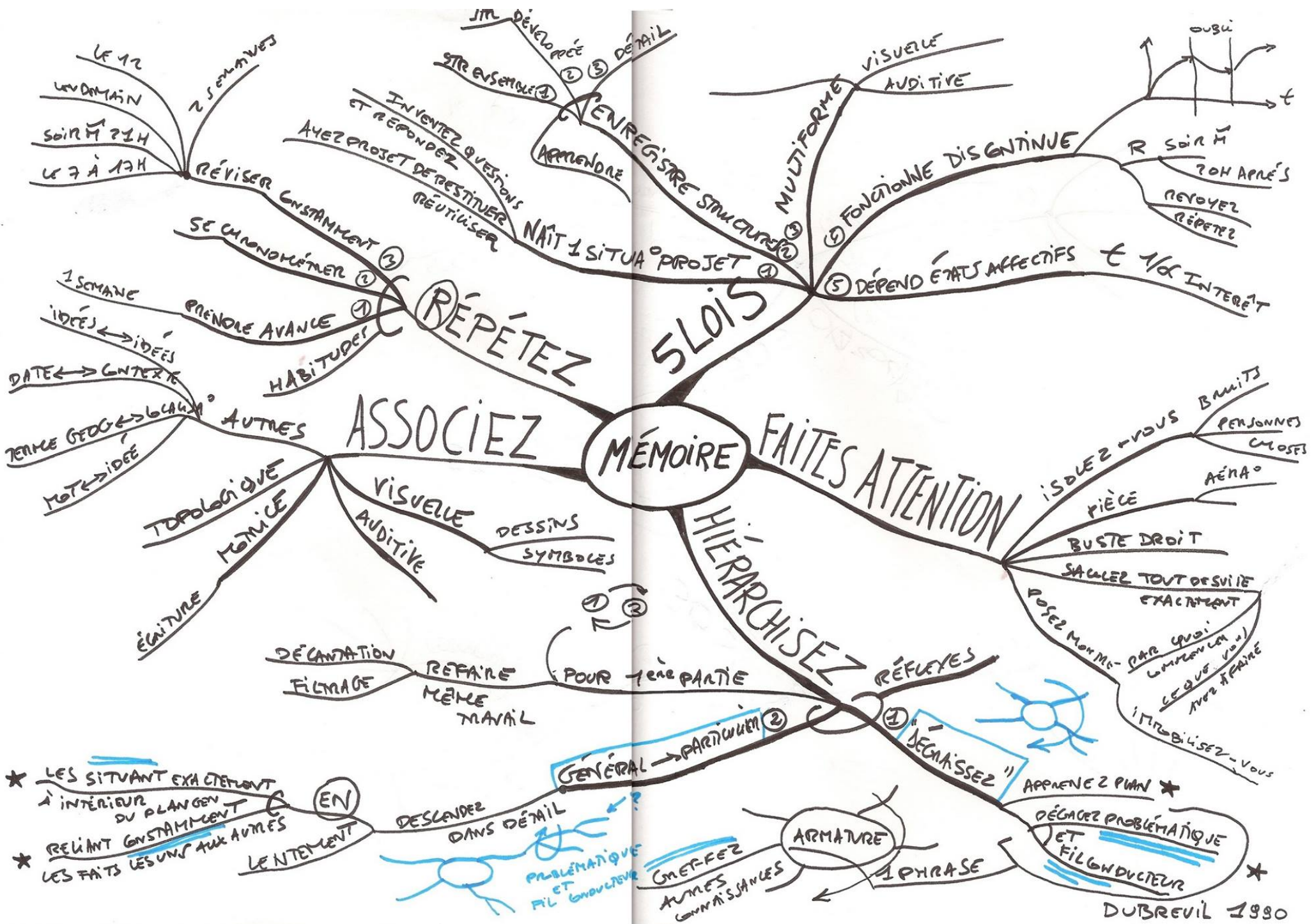
MAÏT

EXPLICA°

CEREP



MÉMOIRE

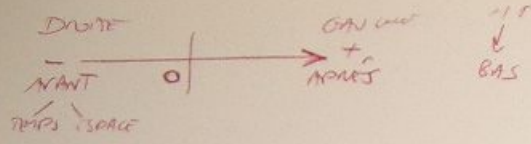


* LES SITUANT EXACTEMENT À L'INTÉRIEUR DU PLAN GEN

* RELIANT CONSTamment LES FAITS LES UNS AUX AUTRES

LE N'ENTEND

EN



1	T	D	1	te	de
2	N	G	2	ne	gine (ESPAGNE)
3	M	GN	3	me	
4	R		4	re	
5	L	LL	5	le	yoa (FAUTE)
6	S	CH	6	je	che
7	K	QU	7	he	que
8	F	V	8	fe	ve
9	P	B	9	he	be
0	S	Z	0	ze	ze

SONS

NICOLAS LÉVY
2 7 5 5 8

COUPE PHASE
TODIE

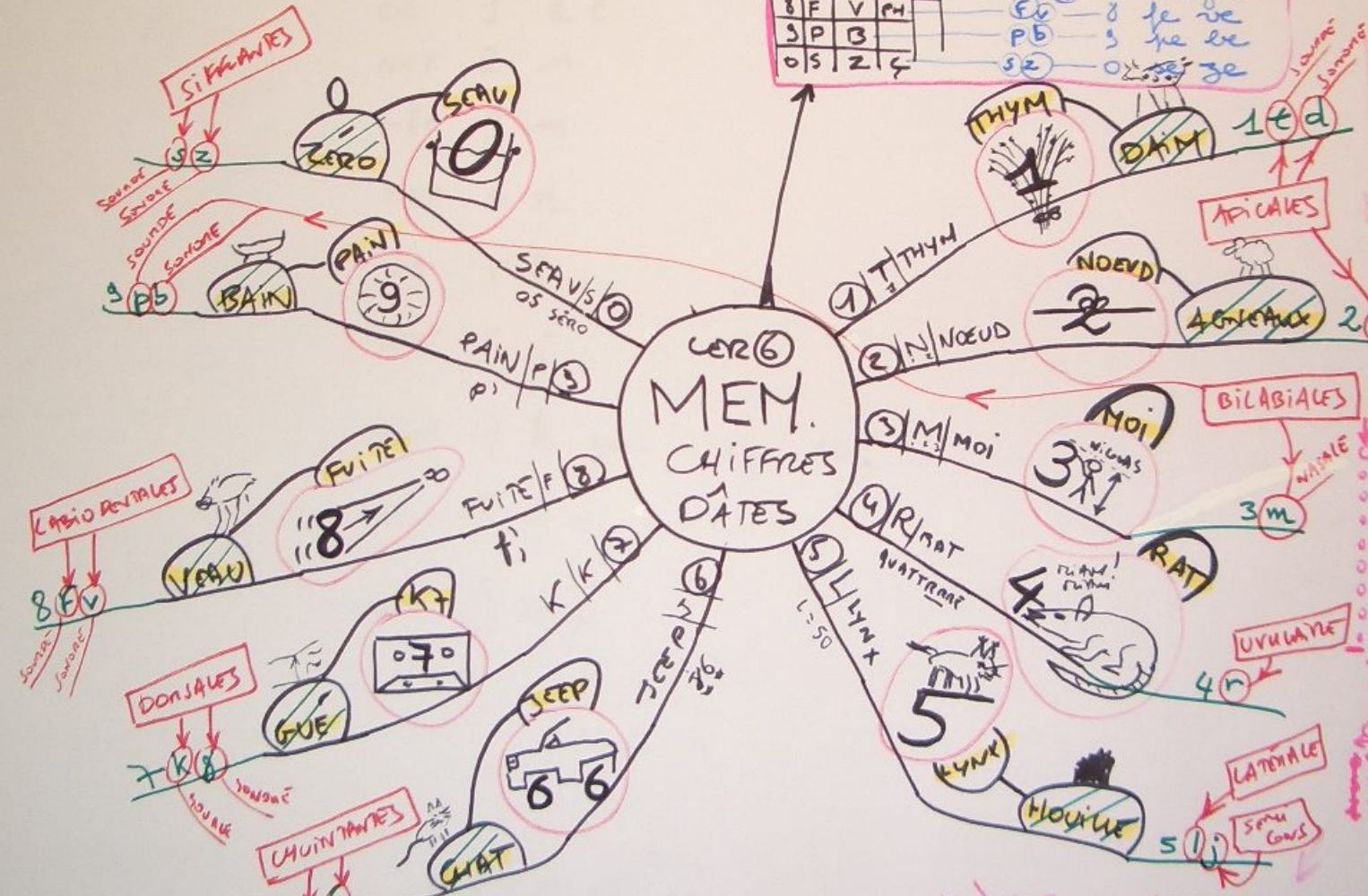
1963
TSSM
D 24

(100 WITH NOT)

PALETALE

DATE

MEM.
CHIFFRES
DATES



ENTRAÎNEMENT

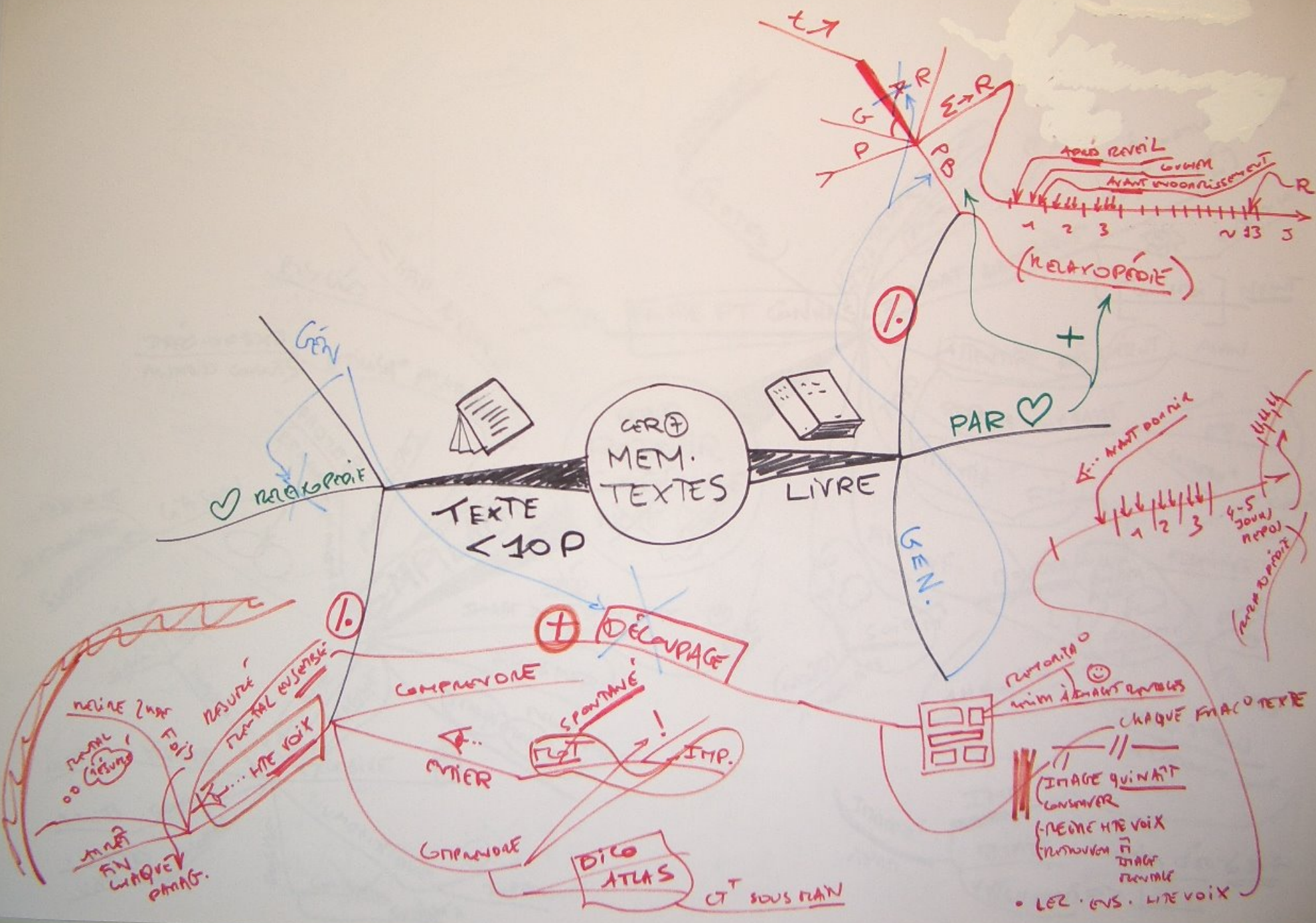
3 AOÛT (1914)

ARTICLES LE LA LES UNE DES
PRONOMS IL ELLE

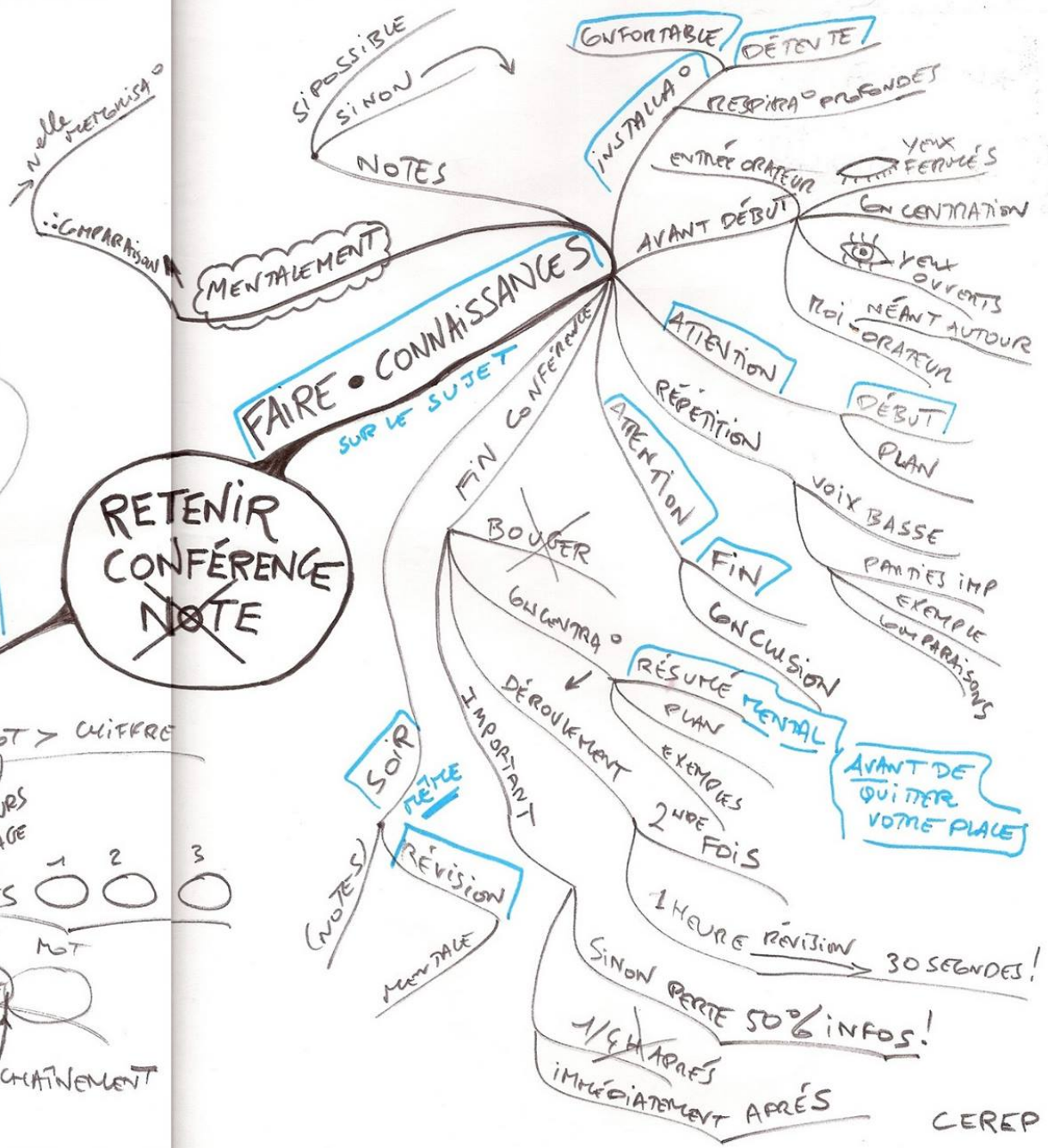
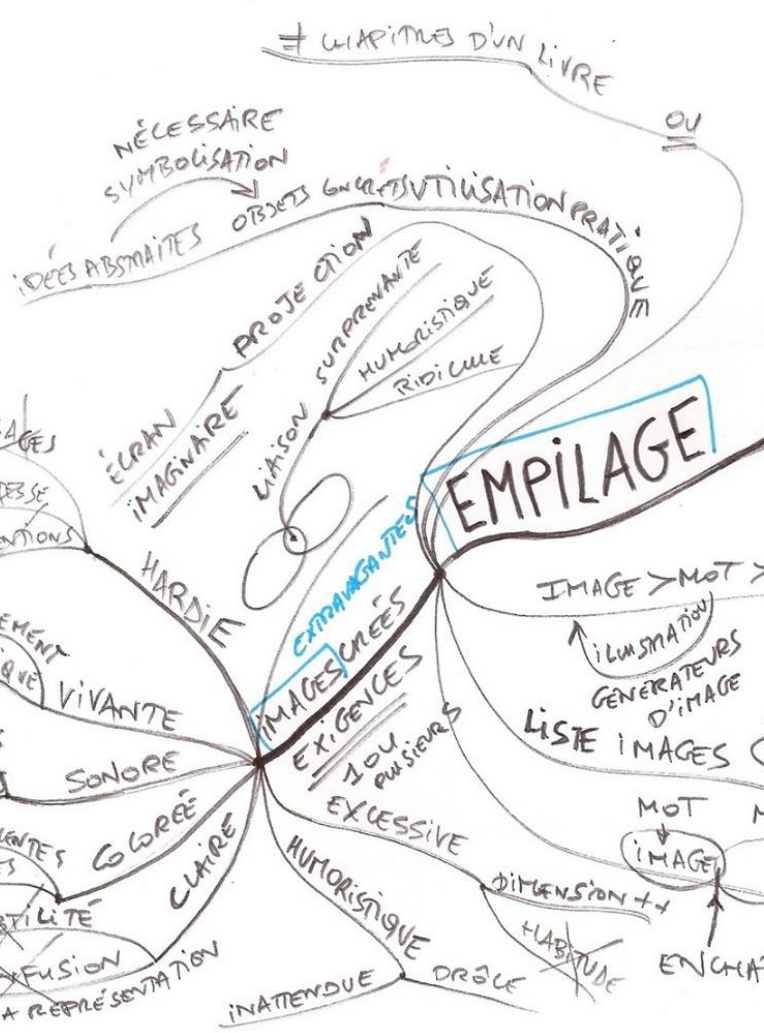
- 01 ST
- 02
- 03
- 04
- 05
- 06
- 07
- 08
- 09
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20

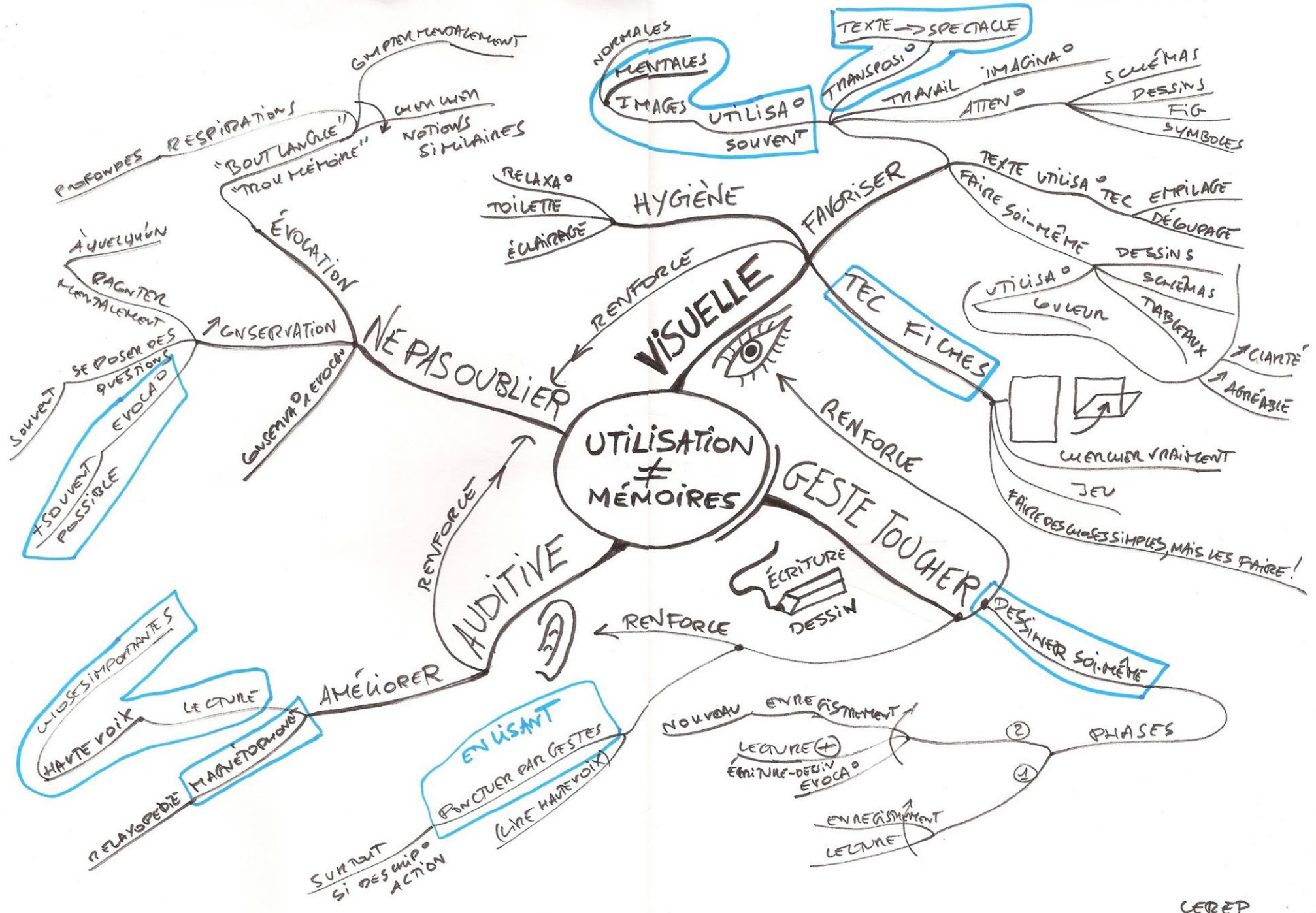
1-31 * Δ
01-12

8-10 (1963)
PTS
V DE



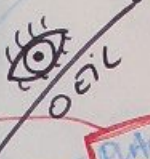
REtenir CONFERENCE NOTE





LIRE + VITE + MIEUX

ÉTAPES



VIEILLES

MOT À MOT
CONFUSIONS
VOCTUSA → SUBVOCTUSA
RAPIDE

HABITUDES

elles voir + DE MOTS
MAX
COMBIEN MOTS?
BON 15-20 SILENS
1 MOTS → 3-4 MOTS / LIGNE
3 / LIGNE
* 60 SILENS
20 S = BON en maintenance

ORG

TEC.

LEC. RAPIDE

MARKER GAINANCE EN SOI
ECS.
VITOT
OBSERVATION
PROG ONE
RECHER. ANALISI
CONTINUÉS
DIF. N
ANNIET
POUR SE SÉPARER

REPÉRAGE

SCANNING
GRANT
SYN
PLUS

EUMÉTAGES

SKITTING
SERVIVE

TABCE M T

PARAG. 1 ZONE PRIVE
X RESURE
VITE + PARTOUT
+ VERBA MIA
INMAINT + SVT POS

IMP
GMENT

PARAG. 1 ZONE PRIVE
X RESURE
VITE + PARTOUT
+ VERBA MIA
INMAINT + SVT POS

PARAG. 1 ZONE PRIVE
X RESURE
VITE + PARTOUT
+ VERBA MIA
INMAINT + SVT POS

PARAG. 1 ZONE PRIVE
X RESURE
VITE + PARTOUT
+ VERBA MIA
INMAINT + SVT POS

PARAG. 1 ZONE PRIVE
X RESURE
VITE + PARTOUT
+ VERBA MIA
INMAINT + SVT POS

PARAG. 1 ZONE PRIVE
X RESURE
VITE + PARTOUT
+ VERBA MIA
INMAINT + SVT POS

PARAG. 1 ZONE PRIVE
X RESURE
VITE + PARTOUT
+ VERBA MIA
INMAINT + SVT POS

PARAG. 1 ZONE PRIVE
X RESURE
VITE + PARTOUT
+ VERBA MIA
INMAINT + SVT POS

PARAG. 1 ZONE PRIVE
X RESURE
VITE + PARTOUT
+ VERBA MIA
INMAINT + SVT POS

PARAG. 1 ZONE PRIVE
X RESURE
VITE + PARTOUT
+ VERBA MIA
INMAINT + SVT POS

PARAG. 1 ZONE PRIVE
X RESURE
VITE + PARTOUT
+ VERBA MIA
INMAINT + SVT POS

PARAG. 1 ZONE PRIVE
X RESURE
VITE + PARTOUT
+ VERBA MIA
INMAINT + SVT POS

PARAG. 1 ZONE PRIVE
X RESURE
VITE + PARTOUT
+ VERBA MIA
INMAINT + SVT POS

PARAG. 1 ZONE PRIVE
X RESURE
VITE + PARTOUT
+ VERBA MIA
INMAINT + SVT POS

PARAG. 1 ZONE PRIVE
X RESURE
VITE + PARTOUT
+ VERBA MIA
INMAINT + SVT POS

PARAG. 1 ZONE PRIVE
X RESURE
VITE + PARTOUT
+ VERBA MIA
INMAINT + SVT POS

PARAG. 1 ZONE PRIVE
X RESURE
VITE + PARTOUT
+ VERBA MIA
INMAINT + SVT POS

PARAG. 1 ZONE PRIVE
X RESURE
VITE + PARTOUT
+ VERBA MIA
INMAINT + SVT POS

PARAG. 1 ZONE PRIVE
X RESURE
VITE + PARTOUT
+ VERBA MIA
INMAINT + SVT POS

PARAG. 1 ZONE PRIVE
X RESURE
VITE + PARTOUT
+ VERBA MIA
INMAINT + SVT POS

PARAG. 1 ZONE PRIVE
X RESURE
VITE + PARTOUT
+ VERBA MIA
INMAINT + SVT POS

PARAG. 1 ZONE PRIVE
X RESURE
VITE + PARTOUT
+ VERBA MIA
INMAINT + SVT POS

PARAG. 1 ZONE PRIVE
X RESURE
VITE + PARTOUT
+ VERBA MIA
INMAINT + SVT POS

PARAG. 1 ZONE PRIVE
X RESURE
VITE + PARTOUT
+ VERBA MIA
INMAINT + SVT POS

PARAG. 1 ZONE PRIVE
X RESURE
VITE + PARTOUT
+ VERBA MIA
INMAINT + SVT POS

PARAG. 1 ZONE PRIVE
X RESURE
VITE + PARTOUT
+ VERBA MIA
INMAINT + SVT POS



EPAVOUJEMENT
POM 20 N°11 15

CONTINUER

ANXIÉTÉ QU'AU MOMENT EXAM

PRATIQUE DES MAINTENANT

MAC ANALYSE
Sensation
Sens° PAIX
- CAPS
- BRAS
- CHALEUR
- L'APPAREIL
- RELAIS
- REPRISE

1° SAGES
1000
N°11 15

10-40'

BALLONS
S'ADAPTER
PAMV
DESAMUUE

RD 3

CER XI II
DEFINITIVEMENT APPREHENSION EXAM TRAC TENSION NERVEUSE

RELAJ° DIRIGÉE
12 ANANT EXAM
2-30
NB SEANCES?

BIENFAITS
10-40'
DUREE

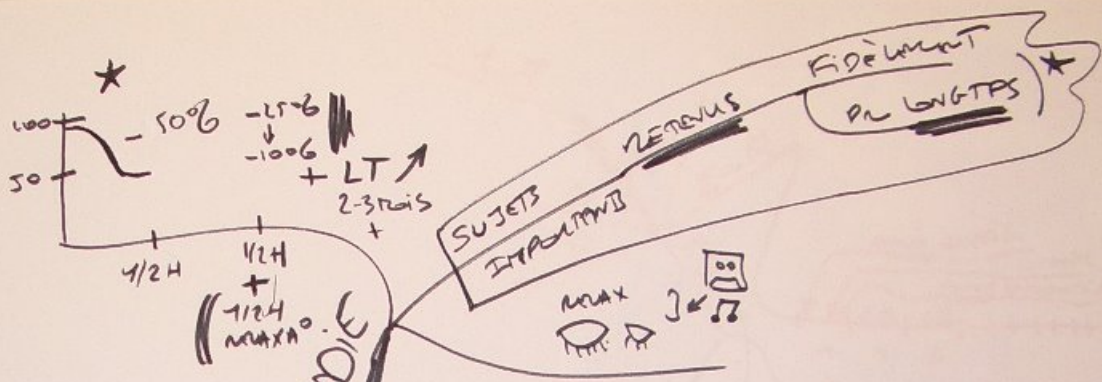
ESSAYER LES 3

REPRISE
REPAS AVANT APRES
MOMENT

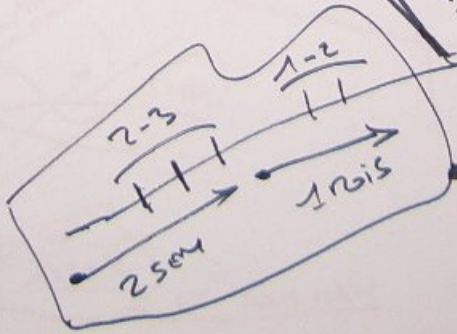
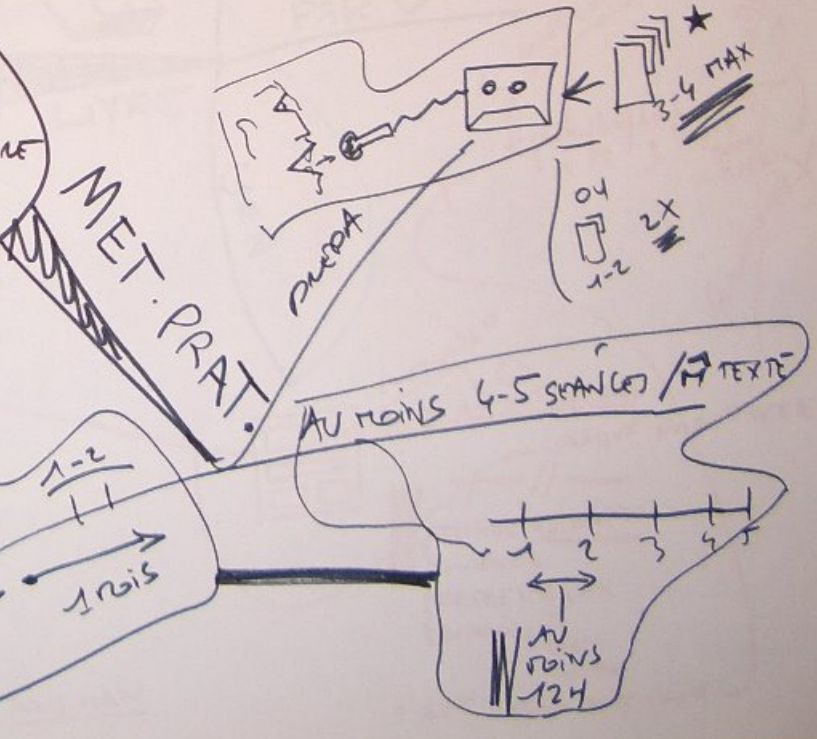
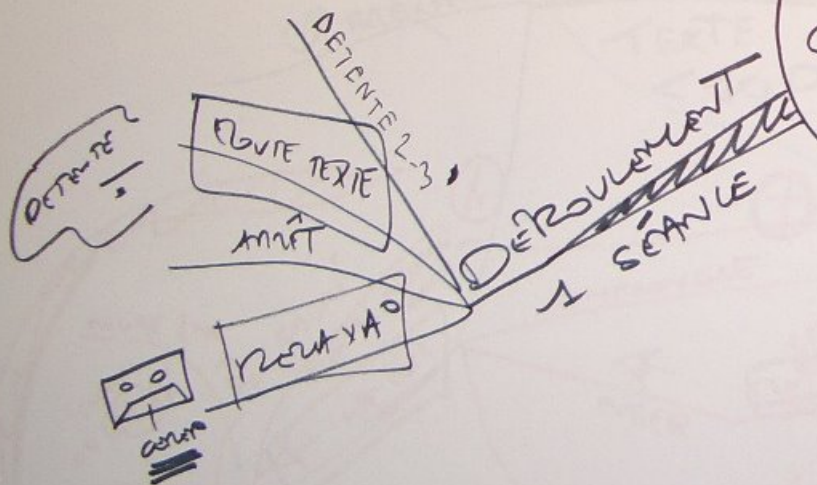
REPRISE
12-15
SMAW LB+B
DM
VISUALIS. TRAC
L'AMBIANCE
BRAS 3X REPRISES

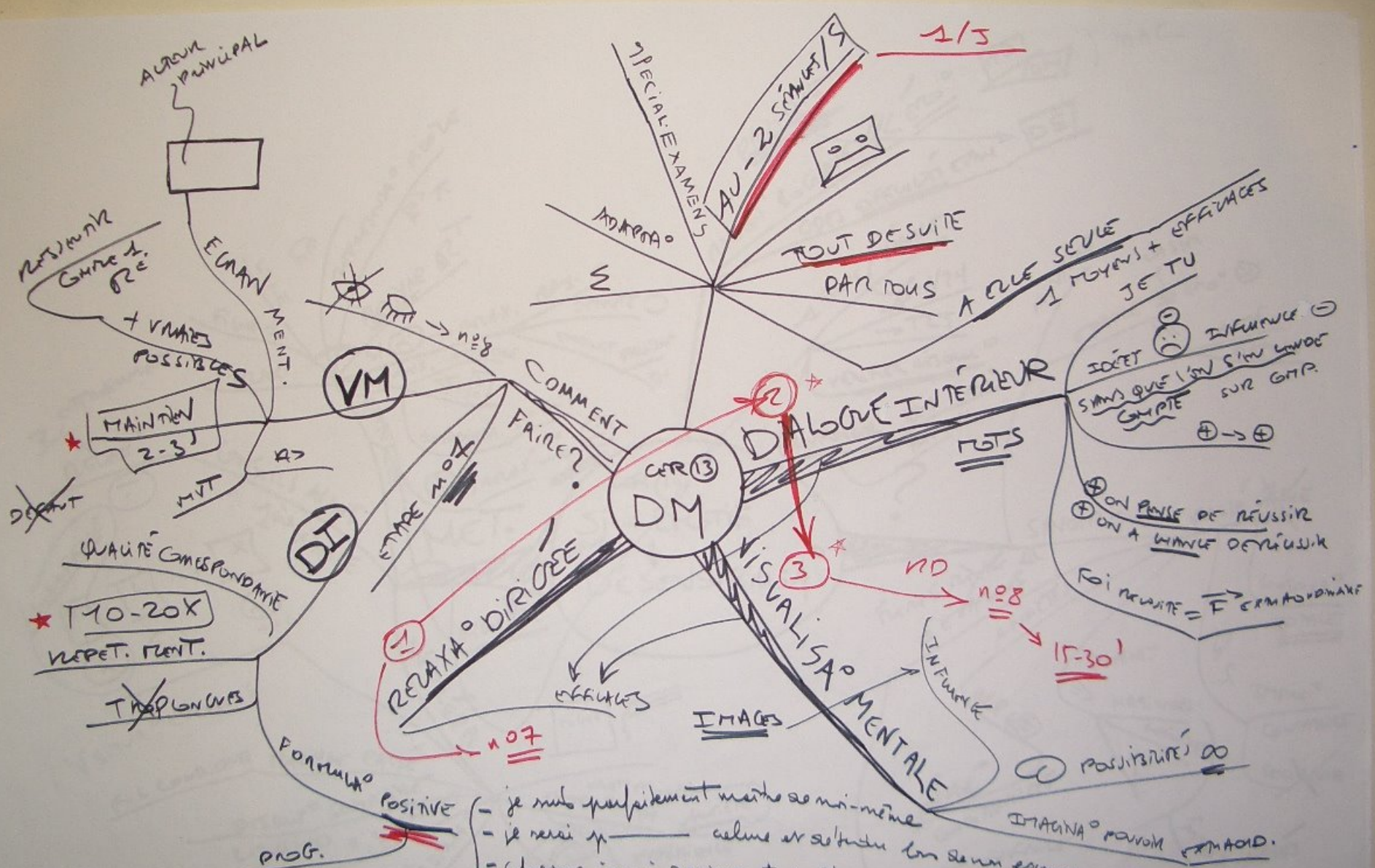
PDD 1
RES. -
APPAREIL
L'APPAREIL
CHALEUR
L'APPAREIL
RELAIS
REPRISE

CONSEILS ENAT. POS.
1 2 3
VOIT DOIVE
L'APPAREIL
RELAIS
REPRISE



CAR 12
RELAXO PEDIE
CONVENT APALMONE
YX FENETRES





- De jour en jour ma mémoire s'améliore.
- Chaque jour ma mémoire s'améliore
- je suis parfaitement maître de moi-même
- je serai qd... calme et sûr de moi lors de mes examens
- Chaque jour je serais + maître de moi-même
- je suis + calme et sûr de moi, je traite tous les sujets avec calme et assurance
- je réussis partout. hors les exercices

CER 14
Si + ÉMOTIF
↓
DÉSENSIBILISA

PANIQUE
RAISON LOGIQUE → CRS → DS
GDES DIFFICULTÉ EXAM

1 FICHE / SEMAINE
→ 1/24
→ TLS
VÉRIFIER RÉSOLU
ANALYSE DM VIS
RAPPORT

REVISÉ
EDANCE → CRS → LAURE
L'ASSIM
MATRISE

SANCTIONNE PASSE LAURE
FONCTIONNEMENT DE
= ÉVALUÉS
ANXIÉTÉS
BLP
REAC
GNDITIONNÉES
PRE LEVANCE
ADOLESCENCE
LUCENT
⇒ HASINÉS
MÉTRES
P0
GNSOLVAT
TOTALE
SI
IMPRE
GNDITIONNÉES
SOUVENIR
30 A APRÉS

SUBCS → INFLUENCE

REVISÉ RT
L'ÉTAT
MOMENTS FIDÈLE
FICHE 1
RELAX.
SI 😞 → RELAX. RES. → DOUTE
ANX. ATTENDRE ENVOIT PAISIBLE

IMAGINER 2 ou 3 fois
😞 → RELAX. → 😞
MET. LOGIQUE

CONSEILS AVANT
2 semaines
ANX + FAIBLE
1 2 ... X
+++
V SINA = ÉVALUÉS

W PRÉP
FICHE
SITUATION EXAM ANXIÉTÉ
EXPÉRIENCE
DESCRIP SOMMAIRE
2-3 LIGNES 2, 3-5 FICHES
2 → SINA
11 TROUSSES 2 → SINA

FIL CONDUCRE REVISÉ PASSE

