

Livre

Auteur(s) : Cardillo, Joseph (Auteur) ;Billon, Christophe (1966-...)
(Traducteur)

Titre(s) : Je ne m'en sors plus ! : apprendre à redéfinir ses priorités et résister à l'éparpillement / Joseph Cardillo ; traduction de l'anglais Christophe Billon.

Editeur(s) : Paris : Larousse, 2021.

Collection(s) : (Essais et documents).

Autres : 1 vol. (279 p.) . 23 x 14 cm

Résumé : Douze règles pour développer et entretenir l'attention, notamment en utilisant le système attentionnel en plus de la concentration, en apprenant comment et quand se servir de la conscience, de la pleine conscience et de l'attention, en diminuant les distractions internes et externes et en se servant de la capacité mentale à percevoir rapidement les détails souhaités.

Notes : Glossaire. - Tout public.

Sujet(s) : Attention ;Troubles de l'attention ;Conscience ;Sciences cognitives ;Guides pratiques



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	153.1 CAR	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Camus
La doc mezzanine	Bien-être et santé	153.1 CAR	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux