

JEAN-PHILIPPE LACHAUX

LE CERVEAU FUNAMBULE

COMPRENDRE ET APPRIVOISER
SON ATTENTION
GRÂCE AUX NEUROSCIENCES



Le Cerveau funambule: Comprendre et apprivoiser son attention grâce aux neurosciences

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Le Cerveau funambule: Comprendre et apprivoiser son attention grâce aux neurosciences

Jean-Philippe Lachaux

Le Cerveau funambule: Comprendre et apprivoiser son attention grâce aux neurosciences Jean-Philippe Lachaux

 [Télécharger Le Cerveau funambule: Comprendre et apprivoiser so ...pdf](#)

 [Lire en ligne Le Cerveau funambule: Comprendre et apprivoiser ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **Le Cerveau funambule: Comprendre et apprivoiser son attention grâce aux neurosciences** Jean-Philippe Lachaux

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Le cerveau sélectionne à chaque instant les informations qui lui paraissent les plus importantes grâce à ce que l'on appelle l'« attention ». Mais dans notre monde hyperconnecté, les données qui lui parviennent sont de plus en plus nombreuses. Comment utiliser notre cerveau au mieux pour ne pas se laisser distraire et concentrer notre énergie sur ce qui est le plus important ? Comment être plus attentif au quotidien ? En partant des problèmes d'attention qui nous compliquent constamment la vie, Jean-Philippe Lachaux décrypte notre fonctionnement cérébral pour nous apprendre à restabiliser rapidement notre attention à chaque distraction, comme un funambule sur un fil. D'exemples concrets en exercices pratiques, il nous apprend ainsi à développer notre sens de l'équilibre attentionnel pour mieux nous concentrer, quelle que soit notre activité. Ancien élève de l'École polytechnique, Jean-Philippe Lachaux est directeur de recherches en neurosciences cognitives au sein de l'unité Inserm « Dynamique cérébrale et cognition », à Lyon. Il est l'auteur du *Cerveau attentif. Contrôle, maîtrise et lâcher-prise*, qui a rencontré un grand succès. Présentation de l'éditeur

Le cerveau sélectionne à chaque instant les informations qui lui paraissent les plus importantes grâce à ce que l'on appelle l'« attention ». Mais dans notre monde hyperconnecté, les données qui lui parviennent sont de plus en plus nombreuses. Comment utiliser notre cerveau au mieux pour ne pas se laisser distraire et concentrer notre énergie sur ce qui est le plus important ? Comment être plus attentif au quotidien ? En partant des problèmes d'attention qui nous compliquent constamment la vie, Jean-Philippe Lachaux décrypte notre fonctionnement cérébral pour nous apprendre à restabiliser rapidement notre attention à chaque distraction, comme un funambule sur un fil. D'exemples concrets en exercices pratiques, il nous apprend ainsi à développer notre sens de l'équilibre attentionnel pour mieux nous concentrer, quelle que soit notre activité. Ancien élève de l'École polytechnique, Jean-Philippe Lachaux est directeur de recherches en neurosciences cognitives au sein de l'unité Inserm « Dynamique cérébrale et cognition », à Lyon. Il est l'auteur du *Cerveau attentif. Contrôle, maîtrise et lâcher-prise*, qui a rencontré un grand succès. Biographie de l'auteur

Jean-Philippe Lachaux est ancien élève de l'École polytechnique. il est directeur de recherche en neurosciences cognitives au sein de l'unité Inserm « Dynamique Cérébrale et Cognition » à Lyon.

Il est l'auteur du *Cerveau attentif. Contrôle, maîtrise et lâcher-prise* et du *Cerveau funambule. Comprendre et apprivoiser son attention grâce aux neurosciences*, qui ont rencontré un grand succès.

Download and Read Online **Le Cerveau funambule: Comprendre et apprivoiser son attention grâce aux neurosciences** Jean-Philippe Lachaux #P71JSIG08CK

Lire Le Cerveau funambule: Comprendre et apprivoiser son attention grâce aux neurosciences par Jean-Philippe Lachaux pour ebook en ligneLe Cerveau funambule: Comprendre et apprivoiser son attention grâce aux neurosciences par Jean-Philippe Lachaux Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Le Cerveau funambule: Comprendre et apprivoiser son attention grâce aux neurosciences par Jean-Philippe Lachaux à lire en ligne.Online Le Cerveau funambule: Comprendre et apprivoiser son attention grâce aux neurosciences par Jean-Philippe Lachaux ebook Téléchargement PDFLe Cerveau funambule: Comprendre et apprivoiser son attention grâce aux neurosciences par Jean-Philippe Lachaux DocLe Cerveau funambule: Comprendre et apprivoiser son attention grâce aux neurosciences par Jean-Philippe Lachaux MobipocketLe Cerveau funambule: Comprendre et apprivoiser son attention grâce aux neurosciences par Jean-Philippe Lachaux EPub

P71JSIG08CKP71JSIG08CKP71JSIG08CK