

BOOSTEZ VOTRE MEMOIRE EN 8 JOURS SEULEMENT

**La méthode simple, facile, rapide et efficace
pour vous doter d'une mémoire étonnante**



BOOSTEZ VOTRE MEMOIRE EN 8 JOURS SEULEMENT

Merlin SIMO

Il vous est proposé ici une méthode simple et efficace de développement de la mémoire, qui vous enseigne des techniques de mémorisation concrètes, et applicables dans tous les cas où vous avez besoin de votre mémoire (au travail, à la maison, pour vos études, etc.).

Introduction

Bien souvent on entend des gens dire : "Comme celui-là a de la chance, il a une *mémoire extraordinaire...*" C'est que tout le monde se rend compte de l'importance de la mémoire aussi bien dans la vie courante que dans la vie professionnelle. Dans la plupart des professions, la mémoire est un outil précieux. Ceux qui disposent d'une mémoire meilleure que la moyenne bénéficient donc d'un atout important. Néanmoins, s'il existe des "mémoires exceptionnellement bonnes", il y en a vraiment très peu qui soient mauvaises.

Pourquoi et comment vous pouvez développer votre mémoire d'une façon étonnante

"*Je peux vous aider à acquérir une très bonne mémoire*". En effet, si vous croyez que votre mémoire est médiocre et insuffisante, dites-vous bien que c'est uniquement parce que l'on ne vous a jamais appris à vous en servir. Si vous apprenez, vous serez surpris de voir comment votre mémoire peut fonctionner et devenir excellente.

Faisons d'abord une curieuse constatation. A l'école, on a commencé par vous apprendre à lire et à compter, car cela est indispensable à l'apprentissage de toute chose. Mais jamais on ne vous a enseigné l'art d'apprendre et d'utiliser intelligemment votre mémoire. Et pourtant, lorsqu'on connaît les mécanismes de la mémoire, lorsque l'on sait en tirer parti, on peut réduire l'effort d'apprentissage de moitié et retenir de façon durable. Pour beaucoup d'étudiants la méthode d'apprentissage reste le rabâchage, la répétition mécanique jusqu'à ce que cela entre. Pourquoi apprendre comme on le faisait il y a un siècle, alors que l'on peut profiter de techniques modernes et efficaces ?

Le programme de développement de la mémoire enseigné ici permet à chacun de nous de multiplier les capacités de sa mémoire en apprenant à en connaître les mécanismes pour bien s'en servir. Ce programme peut vous permettre d'acquérir en 8 jours, une mémoire étonnante.

Les méthodes dévoilées ici permettent de tout étudier en moitié moins de temps et avec moitié moins d'effort. Et en plus, elle vous apprend à retenir de façon durable. Vous pourrez lire dans votre cerveau comme si ce que vous lui avez confié y était gravé.

Le célèbre psychologue William James a dit que nous n'utilisons que *le dixième de nos ressources cérébrales*. C'est tout à fait exact et c'est pourquoi, en apprenant à en utiliser un tout petit peu plus, on obtient des résultats étonnants.

Il en est de même pour toutes les autres activités de la mémoire : il faut connaître les bonnes techniques de mémorisation, car une bonne mémoire ce n'est pas une question de don, c'est une question de méthode. Vous aussi, vous pouvez développer votre mémoire à un degré que vous n'imaginez pas actuellement. Et l'étude du *programme « BOOSTER VOTRE MEMOIRE EN 8 JOURS »* sera pour vous une activité de détente, agréable et passionnante, car chaque leçon vous apprendra quelque chose de nouveau et chaque jour vous constaterez que votre mémoire est plus efficace que la veille.

Tout le monde a "de la mémoire"

En effet, nous avons tous de la mémoire. Et si nous déclarons volontiers que nous avons une "mauvaise mémoire", c'est tout simplement que nous savons mal nous en servir. Tous, nous retenons un certain nombre d'idées, de faits, de données. Heureusement d'ailleurs, car sans cela la vie serait impossible.

D'où vient alors que nous retenons le nom de certaines personnes et pas celui d'autres, d'où vient que nous retenons certains rendez-vous, alors que nous devons nous reporter à notre agenda pour d'autres, d'où vient que nous pensons à faire certaines choses et que nous en oublions d'autres, d'où vient en général que nous retenons certaines données et que nous en oublions certaines autres.

La réponse est très simple : lorsque nous retenons bien quelque chose, c'est que nous avons mis en oeuvre, consciemment ou inconsciemment, un processus de mémorisation efficace. Lorsque nous ne retenons pas

quelque chose, c'est que ce processus de mémorisation n'a pas été correctement suivi.

Pendant longtemps on a imaginé que la mémoire était comparable à un énorme fichier dans lequel s'emmagasinaient les renseignements, notions, données, etc. A l'appui de cette conception, on remarqua que dans certaines maladies mentales on perdait le souvenir d'un certain nombre de notions, comme si un certain nombre de fiches étaient détruites.

Si le cerveau conditionne l'exercice de la mémoire, cela a pour conséquence que la mémoire est une fonction du cerveau et que, comme toutes les fonctions cérébrales elle peut être entraînée, développée. Le cerveau ne "contenant" pas la mémoire, comme le dit Bergson, il n'y a pas de "bons récipients" et de "mauvais récipients". C'est la façon dont la mémoire a été exercée, entraînée qui varie d'un individu à l'autre.

Le cerveau fonctionne donc comme tout autre organe de notre corps et pour fonctionner correctement, il est bon de lui assurer une certaine hygiène, ce que nous étudierons prochainement. Il faut aussi le maintenir en activité si nous ne voulons pas le laisser "rouiller". Cela est précisément l'objet de ce cours.

Vous pouvez améliorer considérablement votre mémoire

De ce que nous venons de voir il résulte que si nous connaissons bien le processus de la mémorisation, nous pouvons l'appliquer

méthodiquement aux données que nous voulons retenir. De même que la gymnastique du corps développe et fortifie les muscles, de même les exercices de ce cours développeront et fortifieront votre mémoire.

Mais pour développer un muscle ou pour lancer le poids il ne faut pas faire n'importe quoi. Il faut appliquer certains principes qui font que votre effort aura un résultat maximum pour une dépense d'énergie minimum. Dans le domaine de la mémoire les choses se passent de la même façon. Ce n'est pas en accablant votre mémoire et en la faisant fonctionner n'importe comment que vous obtiendrez un bon résultat.

Dans ce cours vous allez peu à peu découvrir les techniques qui vous permettront d'obtenir des résultats extraordinaires. Vous apprendrez à faire fonctionner votre mémoire "en douceur", sans fatigue cérébrale inutile et vous serez émerveillé de voir qu'elle devient de plus en plus sûre, de plus en plus fidèle.

Comme dans bien d'autres domaines, ce qui différencie deux individus, ce ne sont pas tellement les dons naturels, mais la connaissance de bonnes techniques et la volonté de les appliquer. Appliquez les techniques que vous allez découvrir et vous aurez une excellente mémoire.