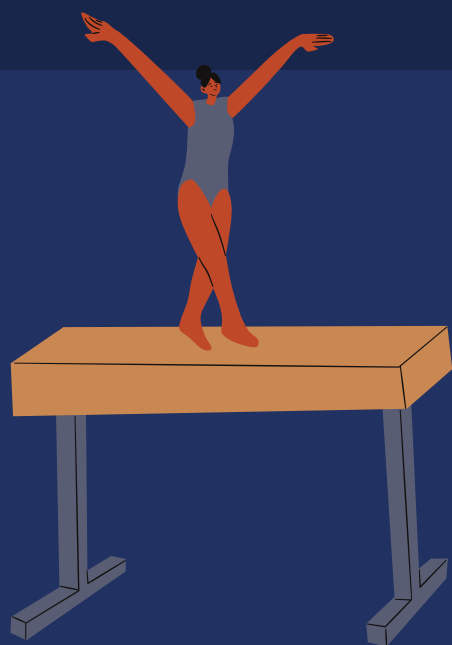


5 ÉLÉMENTS ESSENTIELS À LA CONCENTRATION

LA CONCENTRATION EST UNE HABILITÉ
DONC NOUS POUVONS L'ENTRAÎNER



ÊTRE DANS LE MOMENT PRÉSENT

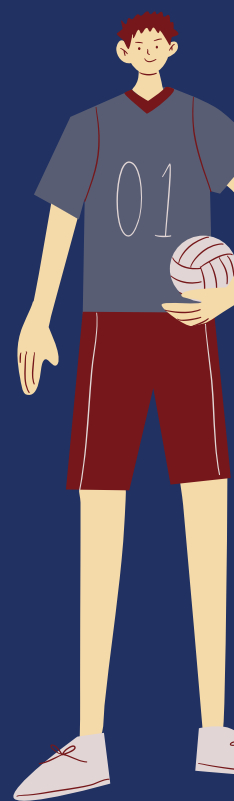


DIALOGUE INTERNE POSITIF



**MAINTENIR UN NIVEAU
D'ÉVEIL OPTIMAL**

**SE CONCENTRER SUR LES
BONS ÉLÉMENTS**



**AVOIR CONFIANCE EN SOI ET SES
CAPACITÉS**

DÉVELOPPER UNE ROUTINE ET SE
L'APPROPRIER PEUT-ÊTRE UNE
MÉTHODE EFFICACE POUR AIDER À SE
CONCENTRER

BASÉ SUR LES TRAVAUX DE RICK MC GUIRE

