

<h2 style="color: #0070C0;">BOOSTER N° 1</h2>		
<h1 style="font-size: 1.5em;">10 minutes de lecture par jour (minimum)</h1>		
<p><u>DESCRIPTIF :</u></p> <p>On ne vous fait pas de dessin, le titre est explicite !!! Il s'agit d'ouvrir et de lire (...) quelques pages d'un livre tous les jours.</p> <p>On ne parle pas ici de romans, bandes-dessinées ou magazines people... Mais bien de livres enrichissants, tous domaines confondus (développement personnel, finances, business, entrepreneuriat, marketing, communication, gestion, organisation...).</p> <p>Il existe grand nombres d'ouvrages accessibles, synthétiques et faciles à lire... y compris pour les débutants !! Pas forcément des « pavés de 200 pages » !</p> <p>On préconise la lecture juste avant de dormir, au moment du coucher. Pourquoi ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour se mettre dans de bonnes dispositions pour une nuit reposante, • Pour reposer les yeux en décrochant des écrans lumineux (PC, télé, tablette...), • Pour apporter une note de bien-être et d'apaisement après notre journée de travail, • Parce que notre cerveau est actif pendant que nous dormons et qu'il médite sur les dernières choses faites avant de se coucher. Mieux vaut qu'il le fasse sur nos lectures enrichissantes plutôt que sur les dernières séries US diffusées à la télé ! <p>Accessible à tous, car 10 minutes de lecture ce n'est pas la mer à boire et que ça ne représente que 3 ou 4 pages d'un bouquin.</p>		
<p><u>DUREE A PREVOIR :</u> 10 minutes minimum</p>		<p><u>RYTHME / PERIODICITE :</u> TOUS les soirs, au coucher</p>
<p><u>MATERIEL NECESSAIRE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Des livres • Une lampe tamisée 	<p><u>RESSOURCES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Un abonnement à la bibliothèque peut être pertinent pour faire des économies et vous éviter certaines acquisitions • Librairies <p>Internet, notamment pour nous, le blog d'Olivier Roland http://www.des-livres-pour-changer-de-vie.fr</p>	
<p><u>BENEFICES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ouverture d'esprit • Enseignement, apprentissage, formation • Accéder à des synthèses d'années de travail et de recherches faites 	<p><u>INCONVENIENTS :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Se forcer à lire pour ceux qui n'aiment pas • Trouver de bons livres à lire • Savoir quoi lire • Il peut arriver de s'endormir sur son livre ! 	

<p>par des spécialistes</p> <ul style="list-style-type: none">• Favoriser une bonne nuit de sommeil• Faire travailler son cerveau sur des sujets qui nous sont utiles	
<p><u>ASTUCES / CONSEILS :</u></p> <p>Deux incontournables, pour nous :</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>L'effet cumulé</u> de Darren HARDY• <u>Comment se faire des amis</u> de Dale CARNEGIE <p>Ne vous contentez pas de lire, mettez en application</p>	