

BOOSTER N° 15

Notez vos idées



DESCRIPTIF :

Notre esprit génère **60 000 pensées par jour**... une seule suffisant à booster notre vie !

Pour être certain de ne pas passer à côté de **LA pensée** qui pourra faire basculer votre vie en une **vie de rêves**, ne prenez aucun risque : **notez tout** !

Notez oui, mais **notez immédiatement**... Attendez quelques minutes, et il sera déjà trop tard.

Illustration : Lors d'une soirée, vous faites connaissance avec de nouvelles personnes et échangez vos prénoms ; êtes-vous capables de citer leur prénom 20 minutes plus tard ?

Ne faites pas confiance à votre mémoire pour diriger votre vie. **Gardez toujours sur vous de quoi noter / enregistrer les idées / pensées inspirantes qui vous passent par la tête.**

DUREE A PREVOIR - RYTHME / PERIODICITE :

Sur la table de nuit quand vous vous couchez, dans la poche quand vous vous déplacez, avec vous dans vos différentes activités, au travail, en vacances... **quoique vous fassiez, où que vous soyez, ayez toujours de quoi noter / enregistrer sur vous.**

MATERIEL NECESSAIRE :

Un **carnet de notes**,
un **dictaphone**, la fonction
enregistreur de votre téléphone...
tout support permettant de
conserver instantanément vos idées

RESSOURCES :

Nos outils quotidiens :

- Madame : **carnet de notes**
- Monsieur : **dictaphone**

BENEFICES / BIENFAITS :

- Libérer son esprit, décharger son cerveau
- Conserver toutes vos idées / pensées
- Pouvoir se replonger dans vos notes ultérieurement

INCONVENIENTS :

Ne pas avoir assez d'une vie pour mettre en œuvre toutes les idées que vous aurez...

ASTUCES / CONSEILS :

Comment se souvenir du prénom d'une personne ?

1- Etre vraiment à l'écoute et très attentif au prénom de la personne lorsqu'elle se présentera.

"Bonjour, je m'appelle Magali"

2- Répéter le prénom à haute voix pour s'assurer d'avoir bien compris et commencer à connecter votre mémoire. "Bonjour Magali" ; "Magali, c'est bien ça ?" ; "Enchanté Magali"...

3- Se répéter le prénom dans sa tête en l'associant à une personne que l'on connaît bien portant le même prénom "Magali, ma belle-sœur /tante /cousine /marraine /voisine... s'appelle Magali".

4- S'imaginer ces deux personnes ensemble dans une situation surprenante (danser la polka, faire un saut en parachute,... je laisse libre-court à votre imagination... plus la situation sera loufoque mieux cette astuce fonctionnera !) Le principe, lorsque vous recroiserez la personne, vous l'associerez à la situation / à la personne et vous vous rappellerez son prénom.