



# Concentration **IMPACTANTE**

## FICHE SYNTHÈSE

Semaine

**1**

AMÉNAGEZ VOTRE ENVIRONNEMENT EXTÉRIEUR ET  
APPRENEZ À VOUS CONCENTRER DANS LA DURÉE

# Semaine 1

AMÉNAGEZ VOTRE ENVIRONNEMENT  
EXTÉRIEUR ET APPRENEZ À VOUS  
CONCENTRER DANS LA DURÉE



## Concentration IMPACTANTE

"SOYEZ PLUS ATTENTIFS,  
MULTIPLIEZ VOS RÉSULTATS PAR 10"

- Avez-vous visionné la conférence ?
- Avez-vous écouté les audios ?
- Avez-vous choisi et imprimé vos citations favorites ?
- Avez-vous lu les ressources complémentaires sur l'attention ?
- Avez-vous commencé à noter vos Pams ?
- Êtes-vous plus conscient des décisions que vous prenez dans chaque cycle perception-action ?
- Analysez-vous votre trépied de l'attention (PIM) lorsque vous avez des difficultés à vous concentrer ?
- Votre environnement est-il sécurisé ?
- Avez-vous effectué les exercices de coachings ?
- Séparez-vous bien l'organisation de l'action ?

Quelles découvertes avez-vous faites ?

.....

.....

.....

Comment allez-vous utiliser ces découvertes ?

.....

.....

.....

Que pouvez-vous faire pour améliorer votre environnement de travail ( téléphone, famille, objets en tout genre ) ?

.....

.....

.....

Bravo pour votre curiosité, votre détermination et vos progrès ! ;)

