

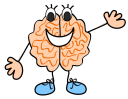




## Je travaille sur mon cerveau



<b><u>erreur pour progresser</u></b>	Considérer l'erreur à sa juste importance	
<b><u>lire ca fait du bien au cerveau</u></b>		
<b><u>faire des activites en exterieur</u></b>	rendre le cerveau plus calme rafraichir le cerveau (le cerveau est sensible à autre chose comme regarder la nature, jouer au ballon...)	
<b><u>dormir</u></b>		
<b><u>pas multitache</u></b>	CHOISIR l'action que je veux faire etre organisé rester calme	
<b><u>Eviter d'empoisonner son cerveau</u></b>	en fumant en buvant en consommant de la drogue (parce que le cerveau est en ÉVOLUTION en DÉVELOPPEMENT et son développement va être pertrube, les connections ne se feront pas bien)	