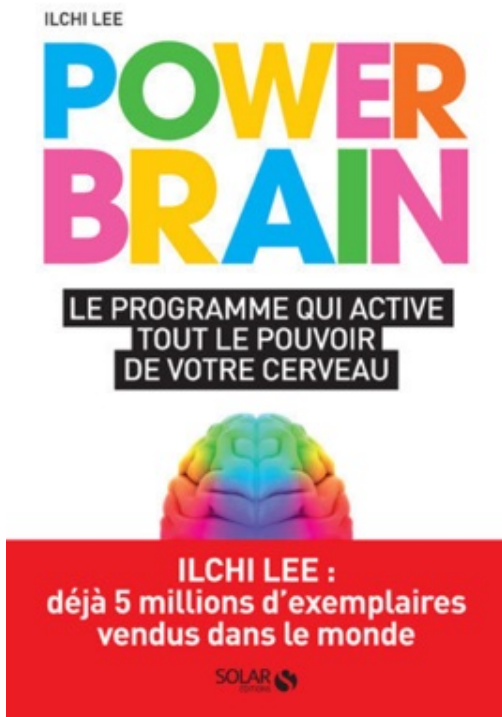


Télécharger Livres Gratuit Power Brain (PDF | ePub | Mobi) Ilchi Lee download-free



Transformer son cerveau pour transformer sa vie, c'est possible ! Avec le programme *Power Brain* fondé les enseignements croisés des neurosciences, de la méditation et de la psychologie positive.

Les neurosciences nous révèlent, chaque jour, les ressources insoupçonnées de notre cerveau. La complexité du cerveau (susceptible de gérer une quantité infinie d'informations), sa plasticité (les connexions neuronales ne cessent de se modifier) et son potentiel infini sont désormais établis. Nous pouvons donc constamment mettre à jour notre propre "système d'exploitation"... ce dont aucun ordinateur au monde n'est capable !

Fort de son constat, Ilchi Lee, " philosophe et formateur du cerveau ", nous livre avec son programme *Power Brain* le " manuel d'utilisation " de notre cerveau pour réaliser tout notre potentiel.

Power Brain , c'est :

Un triple bénéfique : un cerveau plus productif (pour se concentrer sur ses objectifs), créatif (pour imaginer librement l'avenir), et pacifique (pour produire des pensées positives).

Une approche holistique fondée sur la relation corps-esprit, synthèse de philosophies orientales, notamment le Tao (l'énergie est au cœur de cette relation) et de principes scientifiques (le corps est une extension du cerveau). Le programme intègre les dernières découvertes établissant une relation directe entre notre cerveau et les cerveaux " secondaires " que sont l'intestin et le cœur.

Une méthode d'entraînement du cerveau en 5 étapes, pour activer progressivement et de manière harmonieuse ses trois niveaux (cerveau reptilien, siège de l'instinct ; limbique, siège de l'émotion ; néocortex, siège du raisonnement) :

- 1- Ressentir son cerveau : renforcer le lien entre le corps et le cerveau et stimuler les sens.
- 2- Assouplir son cerveau : développer sa neuro-plasticité, sa capacité à se " recâbler ".
- 3- Transformer son cerveau : le libérer des pensées et des émotions négatives.
- 4- S'approprier son cerveau : et les fonctions cérébrales des différentes couches pour le reprogrammer.
- 5- Maîtriser son cerveau : utiliser de manière intentionnelle tout son potentiel, en développant sans relâche les connexions neuronales à l'origine d'une vie heureuse.

Une batterie d'exercices pratiques (à chaque étape), accessibles et ludiques, issus à la fois des pratiques méditatives et des recherches sur la physiologie du cerveau, combinant sept outils de base : la respiration, la méditation, l'énergie, l'exercice physique, les cinq sens, l'information, l'imagination.

Power Brain, c'est aussi une philosophie de vie, la promesse d'un bonheur individuel mais aussi collectif grâce à un cerveau maîtrisé et bonifié, que l'auteur défend dans son ouvrage avec humanisme, pédagogie et clarté.

Title	:	Power Brain
Author	:	Ilchi Lee
	:	
	:	
	:	
	:	
	:	
File Size	:	10.33MB

[Télécharger Livres Gratuit Power Brain \(PDF | ePub | Mobi\) Ilchi Lee download-free](#)

Télécharger Livres Gratuit Power Brain (PDF | ePub | Mobi) Ilchi Lee download-free

[Télécharger Livres Gratuit Power Brain \(PDF | ePub | Mobi\) Ilchi Lee download-free](#)

POWER BRAIN PDF - Are you looking for eBook Power Brain PDF? You will be glad to know that right now Power Brain PDF is available on our online library. With our online resources, you can find Power Brain or just about any type of ebooks, for any type of product.

Best of all, they are entirely free to find, use and download, so there is no cost or stress at all. Power Brain PDF may not make exciting reading, but Power Brain is packed with valuable instructions, information and warnings. We also have many ebooks and user guide is also related with Power Brain PDF and many other ebooks.

We have made it easy for you to find a PDF Ebooks without any digging. And by having access to our ebooks online or by storing it on your computer, you have convenient answers with Power Brain PDF. To get started finding Power Brain, you are right to find our website which has a comprehensive collection of manuals listed.

Our library is the biggest of these that have literally hundreds of thousands of different products represented. You will also see that there are specific sites catered to different product types or categories, brands or niches related with Applied Numerical Methods With Matlab Solution Manual 3rd Edition PDF. So depending on what exactly you are searching, you will be able to choose ebooks to suit your own needs.

Here is the access Download Page of POWER BRAIN PDF, click this link to download or read online:

[Télécharger Livres Gratuit Power Brain \(PDF | ePub | Mobi\) Ilchi Lee download-free](#)

1000 livres les plus vendus [GRATUIT]