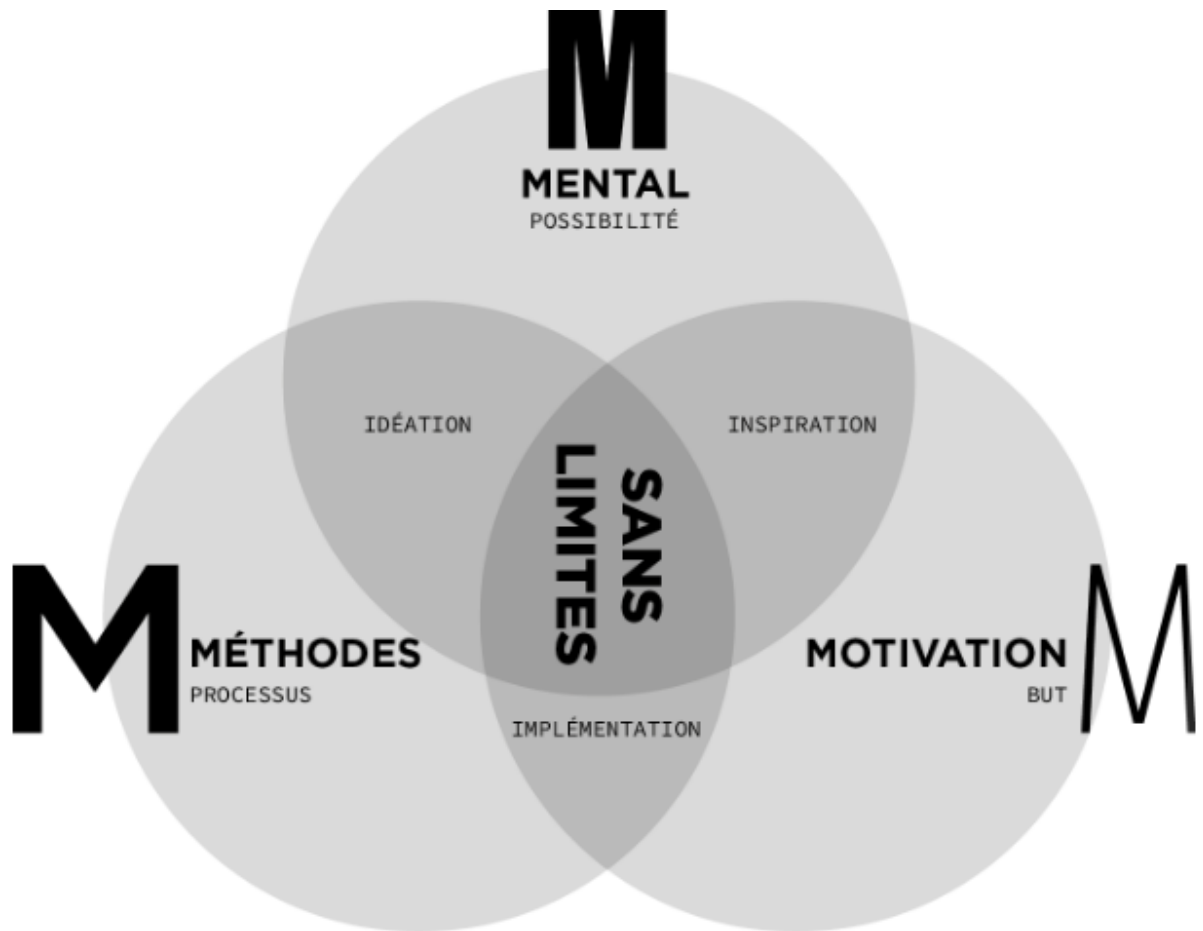
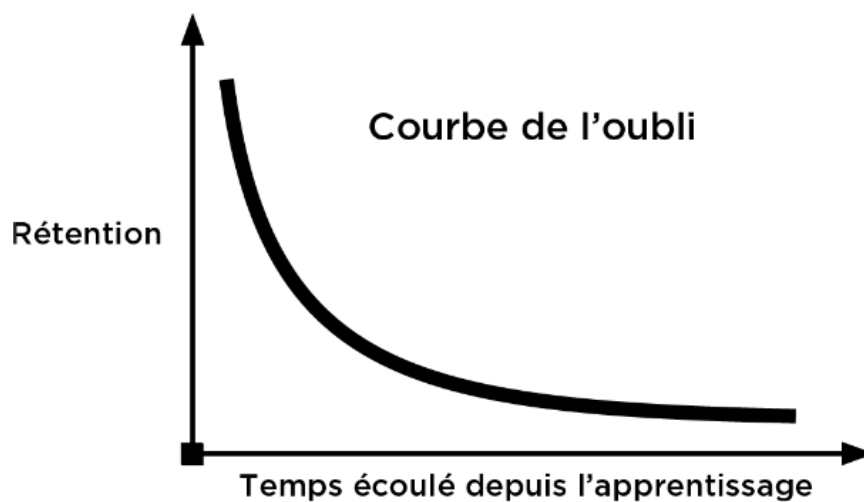


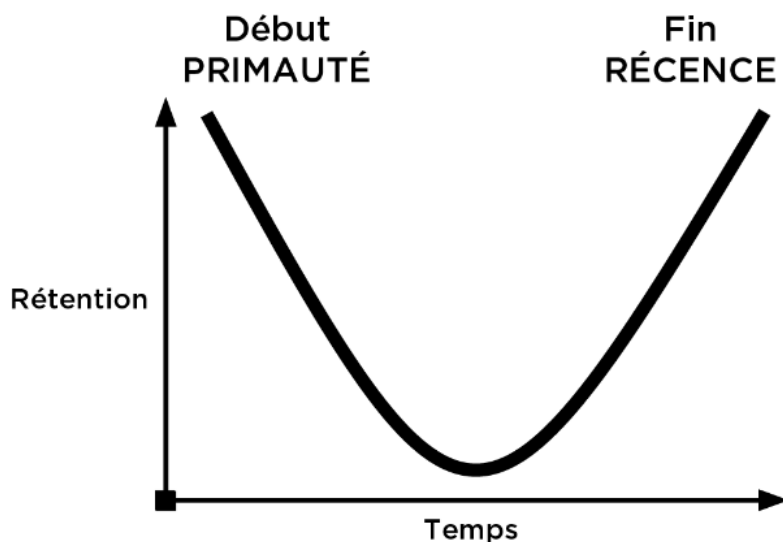
1. Le modèle sans limites



2. La courbe de l'oubli



3. L'effet de primauté et de récence

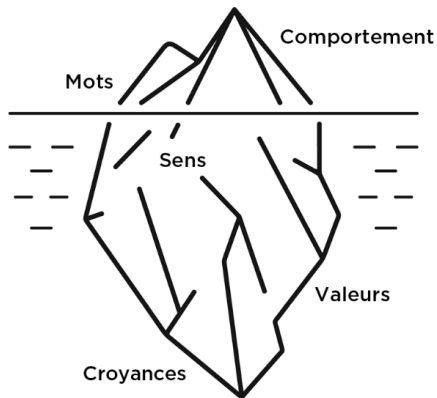


4. Une page d'engagement

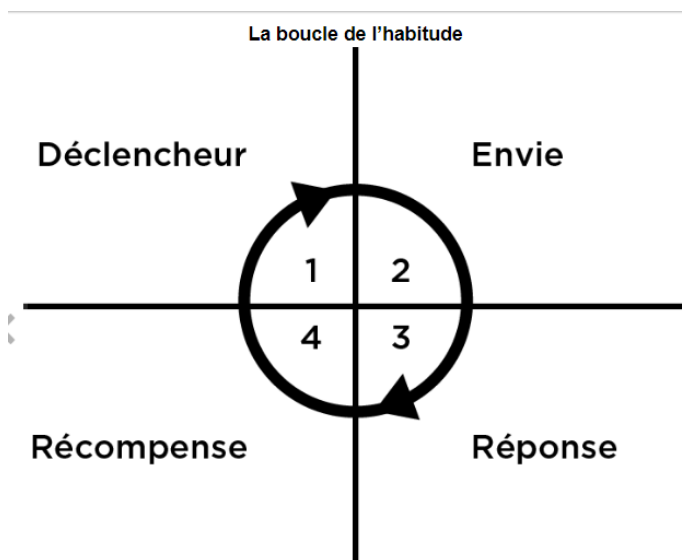
Je, soussigné _____, m'engage à lire ce livre par tranches de 10 à 25 minutes jusqu'à ce qu'il soit terminé. Je m'engage à me concentrer en oubliant mes connaissances antérieures, mes distractions et mes croyances limitantes de ce qui est possible. Je m'engage à être actif dans le processus. Je ferai tous les exercices Kwik Start, prendrai des notes, surlignerai certains passages et me poserai des questions pertinentes au cours de ma lecture. Je m'engage à adapter mon état d'esprit au fil de ma lecture, en vérifiant régulièrement mon niveau d'énergie et en ajustant ma motivation de manière proactive. Je m'engage à enseigner ce que j'apprends, afin que nous puissions tous en bénéficier. Je m'engage à noter mon temps de lecture dans mon agenda, afin de m'inciter à le faire. Je m'engage à revoir ce que j'ai déjà appris avant de passer à quelque chose de nouveau, afin de mieux m'en souvenir. Enfin, je m'engage à ne pas m'en vouloir si je « loupe » un des points ci-dessus. Je ferai de mon mieux la prochaine fois. Oui, je suis prêt à être SANS LIMITES !

Signature, _____ Date : _____

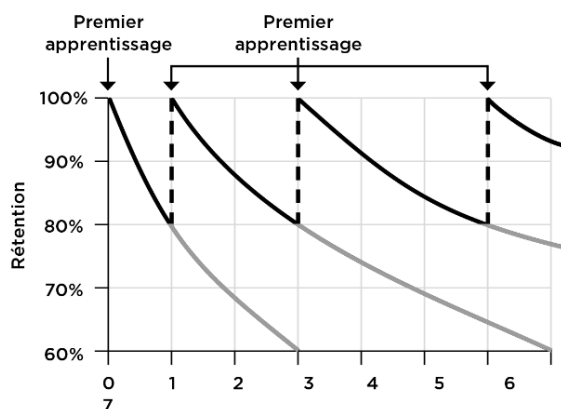
5. Croyances icebergs



6. La boucle de l'habitude



7. La répétition espacée



8. Mémorisez ces mots dans l'ordre

Borne d'incendie	Diamant
Ballon	Chevalier
Batterie	Bœuf
Tonneau	Dentifrice
Planche	Enseigne

9. Voici un petit questionnaire qui vous donnera une idée de votre profil d'apprentissage :

1. Lorsque vous ne comprenez pas bien ou ne vous rappelez pas quelque chose :
 - a. Cela ne vous dit rien et ne résonne pas en vous.
 - b. C'est flou ou vague.
 - c. Vous ne saisissez pas.

2. Vous êtes sur le point d'expliquer à un ami comment venir chez vous :
 - a. Vous dessinez un plan sur une feuille ?
 - b. Vous lui expliquez oralement le chemin ?
 - c. Vous passez le prendre en voiture ?

3. Vous séjournez dans un hôtel et vous avez une voiture de location. Vous aimeriez rendre visite à un ami dont vous ne connaissez pas l'adresse. Préférez-vous qu'il :
 - a. Vous dessine une carte ?
 - b. Vous explique oralement le chemin ?
 - c. Vienne vous chercher en voiture ?

4. Vous apprenez plus facilement un sujet technique lorsque :

- a. Quelqu'un vous explique les idées.
- b. Vous visualisez les concepts et considérez l'ensemble.
- c. Vous pouvez apprendre par la pratique et vous en faire une idée.

5. Vous préparez un dessert pour régaler votre famille :

- a. Vous cuisinez quelque chose d'habituel ?
- b. Vous cherchez des idées dans un livre de cuisine ?
- c. Vous demandez l'avis d'autres personnes ?

6. Vous êtes sur le point d'acheter un nouveau système audio. Outre le prix, qu'est-ce qui influencerait le plus votre décision ?

- a. L'avis d'un ami.
- b. Votre ressenti.
- c. Son aspect ou son apparence.

7. Rappelez-vous un moment de votre vie où vous avez appris à faire quelque chose, comme jouer à un nouveau jeu de société. Évitez les compétences très physiques comme faire du vélo. Comment avez-vous appris le mieux ?

- a. En lisant les instructions, en regardant les images, les schémas ou les tableaux.
- b. En écoutant quelqu'un l'expliquer.
- c. En pratiquant.

8. Lequel de ces jeux préférez-vous ?

- a. Le Pictionary.
- b. Le jeu des 20 questions.
- c. Les charades.

9. Vous êtes sur le point d'apprendre à vous servir d'un nouveau programme sur l'ordinateur. Voudriez-vous :

- a. Lire les instructions ?
- b. Appeler un ami pour lui poser des questions à ce sujet ?
- c. Ouvrir le programme et en faire vous-même l'expérience ?

10. Vous êtes le plus facilement conscient de et remarquez :

- a. La qualité de la musique d'un système audio.
- b. Les discordances de couleurs, des formes ou des motifs.
- c. L'inconfort de certains vêtements.

11. Vous ne savez pas si « attraper » s'écrit avec un ou deux « p » :

- a. Vous visualisez le mot et en choisissez la meilleure forme ?
- b. Vous le prononcez à haute voix ?
- c. Vous notez les deux versions ?

12. Un nouveau film vient de sortir au cinéma. Qu'est-ce qui influencerait le plus votre décision d'y aller ou pas ?

- a. Les commentaires de vos amis ou de votre famille.
- b. Votre intuition ou votre ressenti au sujet du film.
- c. La bande-annonce.

13. Vous vous souvenez plus facilement d'un trajet :

- a. En répétant les indications lorsque vous les entendez.
- b. En les visualisant.
- c. En sentant intuitivement comment s'y rendre.

14. Préférez-vous un professeur ou un formateur qui aime utiliser :

- a. Des documents, organigrammes, graphiques et outils visuels ?
- b. Les sorties pédagogiques, les expériences et les applications concrètes ?
- c. Les discussions, les conférences et les conversations ?

15. Une fois que vous avez vraiment compris une nouvelle idée :

- a. Elle est maintenant concrète ou vous pouvez la saisir.
- b. Elle est parfaitement distincte.
- c. Vous pouvez la visualiser.

16. Vous prenez de meilleures décisions lorsque vous vous fiez à :

- a. Votre instinct.
- b. Ce qui vous semble le plus clair.
- c. Ce qui vous semble le mieux.

17. En soirée, vous êtes plus attiré par :

- a. Les orateurs intéressants et éloquents.
- b. Les personnes chaleureuses et détendues.
- c. Les personnes qui rayonnent de beauté.

Une fois que vous avez noté vos réponses, utilisez le tableau suivant afin de déterminer votre type naturel d'apprentissage :

1 : a (A) b (V) c (K), 2 : a (V) b (A) c (K), 3 : a (V) b (A) c (K), 4 : a (A) b (V) c (K), 5 : a (K) b (V) c (A), 6 : a (A) b (K) c (V), 7 : a (V) b (A) c (K), 8 : a (V) b (A) c (K), 9 : a (V) b (A) c (K), 10 : a (A) b (V) c (K), 11 : a (V) b (A) c (K), 12 : a (A) b (K) c (V), 13 : a (A) b (V) c (K), 14 : a (V) b (K) c (A), 15 : a (K) b (A) c (V), 16 : a (K) b (V) c (A), 17 : a (A) b (K) c (V)

10. Un mental exponentiel.

