



*COMMENT DÉVELOPPER*

**UNE EXCELLENTE**

**MÉMOIRE ET**

**APPRENDRE COMME**

**UN GÉNIE**

---

MANUEL DE LA MASTERCLASS  
AVEC JIM KWIK

# BIENVENUE DANS VOTRE MANUEL DE MASTERCLASS

## 5 conseils pour tirer le meilleur parti de cette masterclass

1. Imprimez ce guide avant le début de la masterclass, cela vous permettra de prendre aisément des notes tout en prêtant une oreille attentive à l'animateur. Si vous souhaitez économiser du papier, vous pouvez également télécharger et écrire directement dans le guide.
2. Parcourez le contenu de ce guide avant de démarrer la masterclass, cela vous permettra de savoir à quoi vous attendre et de réserver du temps en privé avant, pendant et après la masterclass pour effectuer les différentes activités.
3. Vous pouvez mettre en pause la vidéo de la masterclass pour prendre des notes ou écrire du texte dans les espaces vides en cliquant sur l'écran de la vidéo.
4. Élaborez une stratégie qui vous permettra de rapidement mettre en œuvre les secrets révélés dans cette session en vue d'améliorer votre mémoire et votre capacité d'apprendre plus rapidement.
5. Pendant la masterclass, utilisez l'espace dédié sur le côté droit pour noter TOUTES les nouvelles idées et inspirations intéressantes qui vous viennent pendant la session - ainsi, vous ne perdrez pas les informations les plus pertinentes à votre attention.

**“Si la connaissance est un pouvoir, l'apprentissage est votre super pouvoir.”**

- Jim Kwik

# CE QUE CETTE SESSION VOUS RÉSERVE

## Table des matières

### **PARTIE 1 : EXERCICES PRÉ-MASTERCLASS**

- Veuillez définir vos intentions avant la masterclass.

### **PARTIE 2 : COMMENT DÉVELOPPER UNE SUPER MÉMOIRE ET APPRENDRE COMME UN GÉNIE**

- Technique 1 : Le méta-apprentissage.
- Technique 2 : La routine matinale pour une performance cérébrale de haut niveau.
- Technique 3 : Les 10 clés pour un Super cerveau.

### **PARTIE 3 : TESTEZ VOS CONNAISSANCES**

- Renforcez votre apprentissage après la masterclass en répondant à un quizz.

### **PARTIE 4 : EXERCICE**

- La technique \_\_\_\_\_ de Jim pour se souvenir des prénoms.

### **PARTIE 5 : RÉFLEXION**

- Créer une prise de conscience en vous posant de puissantes questions.

### **PARTIE 6 : TÉMOIGNAGES ET EXPÉRIENCES D'ÉTUDIANTS**

- Lisez les commentaires des autres au sujet de Jim Kwik.

# PARTIE 1 : EXERCICES PRÉ-MASTERCLASS

## Commencez par l'intention

Notez ici vos intentions positives et mettez-les par écrit. Quelles intentions vous motivent à rejoindre cette masterclass ? Quelles sont vos attentes ?

Si vous pouviez apprendre une compétence ou une discipline plus rapidement ou devenir un maître dans n'importe quel domaine, que ce soit le mandarin, la musique, les arts martiaux ou le marketing, que choisiriez-vous ?

**“La question n’est pas de savoir à quel point vous êtes intelligent, mais de quelle manière vous êtes intelligent.”**

- Jim Kwik

# PARTIE 2 :

## COMMENT DÉVELOPPER UNE EXCELLENTE MÉMOIRE ET APPRENDRE COMME UN GÉNIE

Suivez la masterclass et remplissez les espaces vides. Vous pouvez utiliser la colonne de droite pour écrire des notes supplémentaires.

### Technique 1 : Méta-apprentissage

Avant d'apprendre quoi que ce soit, vous devez apprendre à \_\_\_\_\_.

La connaissance n'est pas seulement un pouvoir, la connaissance est \_\_\_\_\_.

Il n'existe pas de compétence plus importante que votre capacité à \_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_.

Vous n'êtes pas payé pour votre force musculaire, vous êtes payé pour votre force.

Le plus grand mensonge qu'on nous a tous appris, c'est que notre intelligence, notre potentiel, notre pouvoir sont \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_ est la compétence n° 1 dans le monde de l'entreprise..

Vous pouvez améliorer considérablement votre vie si vous augmentez votre capacité à \_\_\_\_\_.

### Technique 2 : La routine matinale pour une performance cérébrale de haut niveau

D'abord, nous créons nos habitudes, puis nos habitudes nous façonnent en retour. Les personnes qui réussissent le mieux créent des habitudes \_\_\_\_\_.

Si votre matinée est réussie, alors c'est toute votre journée qui sera réussie. première chose que vous devez faire c'est \_\_\_\_\_ votre \_\_\_\_\_ . Deuxièmement, dressez votre lit.

Donc, la

Les huit autres habitudes sont :

3. Se brosser les dents avec \_\_\_\_\_ ; 7. \_\_\_\_\_ ;
4. \_\_\_\_\_ ; 8. \_\_\_\_\_ smoothie ;
5. \_\_\_\_\_ douche ; 9. \_\_\_\_\_ ;
6. \_\_\_\_\_ thé ; 10. \_\_\_\_\_ pratique.

Une vie bien remplie comprend trois choses : la pratique de la méditation, l'exercice physique, mais aussi l'optimisation de votre \_\_\_\_\_ état.

### Technique 3 : Les 10 clés pour un Super cerveau

**C'est l'heure de faire un exercice amusant !** Écoutez les explications de Jim et notez les clés quand il vous donne le signal.

Les 10 clés pour un Super cerveau sont :

1. Un bon \_\_\_\_\_ ; 6. Nettoyer \_\_\_\_\_ ;
2. \_\_\_\_\_ PANDAs ; 7. \_\_\_\_\_ ;
3. \_\_\_\_\_ ; 8. Cerveau \_\_\_\_\_ ;
4. Cerveau \_\_\_\_\_ ; 9. Nouveau \_\_\_\_\_ ;
5. A \_\_\_\_\_ groupe de pairs ; 10. \_\_\_\_\_ .

Combien en avez-vous retenus la première fois ? Écrivez le nombre ici \_\_\_\_\_ .

Combien avez-vous trouvé après avoir appris la technique ? Écrivez le nombre ici \_\_\_\_\_ .

L'une des clés d'une meilleure mémoire est de comprendre le pouvoir de \_\_\_\_\_ et comment \_\_\_\_\_ nous aider à mémoriser les informations.

Informations + \_\_\_\_\_ = Mémoire à long terme

**LA PARTIE 2 DE VOTRE GUIDE EST MAINTENANT ACHEVÉE.  
VOUS POUVEZ METTRE CE GUIDE DE CÔTÉ JUSQU'À LA FIN DE LA MASTERCLASS.  
PROFITEZ BIEN DU RESTE DE VOTRE MASTERCLASS !**

# PARTIE 3 : TESTEZ VOS CONNAISSANCES

Complétez ce quiz après la masterclass pour approfondir votre apprentissage.

1. Jim a évoqué au début de la masterclass qu'on nous avait tous appris un mensonge. De quoi s'agit-il ?

2. *Quelle est la principale compétence dans le monde de l'entreprise ?*

3. Jim vous a enseigné les 10 clés pour un Super cerveau. Notez-en autant que vous pouvez vous en souvenir.

- |                             |                    |
|-----------------------------|--------------------|
| 1. Un bon _____;            | 6. Nettoyer _____; |
| 2. _____ PANDAs;            | 7. _____;          |
| 3. _____;                   | 8. Cerveau _____;  |
| 4. Cerveau _____;           | 9. Nouveau _____;  |
| 5. A _____ groupe de pairs; | 10. _____.         |

4. Quels sont les deux mots les plus précieux que vous pouvez dire ?

5. Quelle est la formule pour avoir une Mémoire à long terme ?

6. Quelles sont les 3 pratiques dont vous avez besoin pour avoir une vie bien organisée ?

## PARTIE 4 : EXERCICE

**Faites l'exercice et remplissez les espaces vides pour une meilleure rétention.**

Essayez la technique \_\_\_\_\_ de Jim pour se souvenir des prénoms et vous serez impressionnés par les résultats.

Tout ce que vous avez à vous dire pour vous souvenir des prénoms c'est \_\_\_\_\_.

Le \_\_ signifie \_\_\_\_\_. Vous devez éliminer le dialogue intérieur \_\_\_\_\_.

Le \_\_ est mis pour \_\_\_\_\_. La pratique rend \_\_\_\_\_.

Le \_\_ signifie \_\_\_\_\_. Tout ce dont vous avez besoin c'est de \_\_\_\_\_ le prénom de la personne.

Le \_\_ est mis pour \_\_\_\_\_ le prénom. \_\_\_\_\_ dans le contexte de la conversation.

La lettre \_\_ signifie \_\_\_\_\_. Lorsque vous rencontrez quelqu'un pour la première fois, vous pouvez \_\_\_\_\_ à propos de son.

Le \_\_ signifie \_\_\_\_\_. Transformer ce prénom en une \_\_\_\_\_.

Et enfin, le \_\_ est mis pour \_\_\_\_\_. Vous devez \_\_\_\_\_ la conversation par

\_\_\_\_\_ leur prénom.

Vous pouvez vous amuser à prendre les prénoms les plus utilisés dans votre pays et les transformer en une \_\_\_\_\_.

## PARTIE 5 : RÉFLEXION

Les bonnes questions peuvent stimuler votre inconscient pour vous suggérer les bonnes réponses. Demandez-vous... (Utilisez un morceau de papier supplémentaire si vous en avez besoin).

1. À quoi ressemblerait votre vie si vous vous réveilliez tous les matins et saviez exactement ce que vous deviez faire pour avoir une productivité accrue pendant la journée ?
2. Quelle valeur cela aurait-il pour vous si vous pouviez devenir si perspicace en termes de génération d'idées et de mémoire que votre performance au travail augmente, votre carrière évolue et votre salaire commence à grimper ?
3. Qu'est-ce que cela vous ferait d'avoir un cerveau en meilleure santé pour réduire les risques de maladies liées à l'âge ?
4. À quoi ressembleraient vos relations si vous pouviez vous rappeler les prénoms, les visages et les faits avec aisance de façon à ce que les gens se souviennent de vous comme d'une personne qui leur a procuré une sensation de bien être ?
5. Quelle est l'action que vous pouvez faire dès maintenant pour démontrer que vous êtes déterminé à améliorer votre mémoire et votre capacité à apprendre plus rapidement ?

**MERCI d'avoir rejoint la masterclass de Jim Kwik !**



## PARTIE 6 : TÉMOIGNAGES ET EXPÉRIENCES

### **"La formation de Jim est incroyable."**



"La formation de Jim est incroyable. Je lis plus vite grâce à Jim. J'ai une meilleure mémoire grâce à lui. J'AIME sa méthode. Prenez son cours. Cela changera votre vie d'une manière que vous ne pouvez pas imaginer."

~ Brendon Burchard

*Formateur en marketing et en développement personnel, auteur à succès cité par le New York Times*

### **"Jim rend les choses faciles, rapides et efficaces."**



"Jim rend les choses faciles, rapides et efficaces. A tel point que vous pouvez vous dire : je peux apprendre tout ce que j'ai besoin d'apprendre !"

~ Brian Tracy

*Président de Brian Tracy International, auteur à succès*

### **"Il n'y a personne en qui j'ai confiance plus que Jim."**



"Il n'y a personne en qui j'ai plus confiance que Jim Kwik et ses programmes d'optimisation du fonctionnement du cerveau."

~ Dr. Daniel Amen

*Auteur à succès cité par le New York Times, « Change Ton Cerveau, Change Ta Vie »*

**" La capacité à apprendre rapidement constitue un avantage concurrentiel puissant dans le milieu des affaires."**



"Le super pouvoir de Jim c'est l'apprentissage. La capacité à apprendre rapidement constitue un avantage concurrentiel distinct et puissant en entreprise. Cela permet de réussir dans un monde en pleine évolution."

~ Forbes

**"Merci à Jim Kwik et à toute l'équipe pour les esprits qu'ils créent."**



"Un grand merci à Jim Kwik et à toute l'équipe pour les esprits qu'ils créent, pour leur capacité à donner aux gens les moyens de changer le monde et de s'engager à faire de cette terre un monde meilleur. "

~ Peter Diamandis

*PDG de XPRIZE et Président de Singularity University*