
Sommaire

PARTIE I LES CINQ RÈGLES D'OR 9

- 1.** Visez La Lune (Sérieusement)..... 10
Pourquoi viser l'X, Centrale, ou les Mines est le meilleur calcul que vous puissiez faire.
- 2.** Soyez (Très) Organisé 16
Séquencez mécaniquement vos tâches au jour le jour pour focaliser votre énergie sur l'action.
- 3.** Connaissez l'Ennemi..... 28
Comment déterminer l'allocation optimale de votre temps qui paiera sur le long terme.
- 4.** Maîtrisez l'Ultra-Productivité 36
Décelez ces efforts qui comptent vraiment dans l'optique du Concours, et maîtriser l'état de *Flow*.
- 5.** Dominez Temps Forts & Temps Morts..... 46
Comment gérer vos moments de loisir, comment organiser de manière optimale vos révisions.

PARTIE II DEUX TECHNIQUES DE JEDI 69

- 1.** Optimisation Du Sommeil 70
Dormir mieux pour rester à 100% de votre attention.
- 2.** Mémorisation Efficace..... 80
Comment pérenniser chaque effort des deux ans pour le jour J.

PARTIE III

MÉTHODES MATIÈRE PAR MATIÈRE 97

- 1.** Maths 98
L'Alpha et l'Oméga de l'épreuve-reine des Concours.
- 2.** Physique 114
Comment dominer la théorie et la pratique du deuxième grand pilier de la Prépa scientifique.
- 3.** Chimie 132
Comment faire une force d'une matière trop souvent négligée.
- 4.** Sciences De L'Ingénieur 150
Comment faire de cette matière une valeur sûre en MP-SI et PSI, mais aussi MPI et PC.
- 5.** Info 162
La méthode clé-en-main pour viser juste en programmation.
- 6.** Langues 180
Supprimer vos fautes en traduction, et assurez la qualité du contenu comme du contenant de l'expression en six mois.
- 7.** Français 200
Comment une cinquantaine d'heures vous permettront de boucler le travail des deux années.