



TÉLÉCHARGER

LIRE

ENGLISH VERSION

DOWNLOAD

READ

## Description

Voici enfin LA méthode révolutionnaire qui permet de voyager en toute tranquillité ! La méthode simple pour prendre l'avion sans avoir peur: a répond aux questions les plus répandues liées à la peur de voler, a s'attaque aux racines mêmes de cette peur, et non simplement à ses symptômes, apprend à se détendre afin de profiter pleinement de son vol, aussi efficace que vous ayez - ou non - déjà pris l'avion, agit rapidement et pour de bon !



. l'angoisse de l'avion. Voici nos astuces pour se détendre en avion. . Si les professionnels ne paniquent pas, alors pourquoi avoir peur ? En revanche, s'ils se.

Critiques, citations, extraits de Je n'ai plus peur de l'avion ! de Velina Negovanska. Je fais . La méthode simple pour prendre l'avion sans avoir peur par Carr.

7 mars 2014 . Voici quelques conseils pour vaincre votre peur. PENDANT . La vérité, c'était que j'avais peur de prendre l'avion. Ce petit jeu a . Comprenez pourquoi prendre l'avion est une méthode de transport sûre . Ça semble trop simple, mais ça marche. Fermer . Voyage sans peur dans votre boîte de réception.

Livre : Livre La methode simple pour prendre l'avion sans avoir peur de Allen Carr, commander et acheter le livre La methode simple pour prendre l'avion sans.

19 janv. 2006 . voici enfin la méthode révolutionnaire qui permet de voyager en toute tranquillité ! la méthode simple pour prendre l'avion sans avoir peur: a.

C'est quelque chose qui la terrorise, même si elle me sort sans cesse l'excuse . Hier soir, en revanche, elle s'est ouverte un peu, et m'a avoué avoir peur de ne pas . Pour lui expliquer une par une toutes les étapes pour prendre l'avion pour la .. Pour Roissy – Charles-de-Gaulle, le plus simple est de prendre le RER B :

La méthode simple pour prendre l'avion sans avoir peur :- répond aux questions les plus répandues liées à la peur de voler- s'attaque aux racines même de.

dossier La peur de l'avion est une phobie fréquente, comparable à celle de .. lu le livre d'Alan Carr: "la méthode simple pour prendre l'avion sans avoir peur".

Voici enfin LA méthode révolutionnaire qui permet de voyager en toute tranquillité ! La méthode simple pour prendre l'avion sans avoir peur: a répond aux.

About This Book. Voici enfin LA méthode révolutionnaire qui permet de voyager en toute tranquillité! La méthode simple pour prendre l'avion sans avoir peur:.

Elles disent que ma dépression est venue sans raison et qu'elle est . Merci et encore toutes mes excuses pour ne pas avoir envoyé un mail plus tôt. . Depuis notre consultation Tipi au téléphone sur "ma peur de l'avion", je peux vous dire . La méthode semble tellement simple qu'on a du mal à y croire et au final,ce qui.

6 juil. 2016 . La peur de l'avion touche entre 20 et 30 % de la population. . Pour surmonter ces blocages, il faut chercher de l'aide auprès de spécialistes. . (14 % ne l'ont jamais pris et 6 % l'ont déjà pris mais ne peuvent plus le prendre). . ceux qui ont peur d'avoir peur (centrés sur leurs sensations physiques) ;; les.

5 janv. 2006 . Voici enfin La méthode révolutionnaire qui permet de voyager en toute tranquillité ! La méthode simple pour prendre l'avion sans avoir peur : .

Chapitre 1 La peur de l'avion, une réalité souvent cachée. 13 . DES MÉTHODES POUR FAIRE FACE. Chapitre 5 . l'avion. Si, par hasard, vous avouez avoir quelque stress à l'idée de monter . Ce stress n'est pas toujours de l'ordre d'un simple . un questionnaire qui permet d'évaluer l'anxiété liée au fait de prendre.

La phobie de l'avion se soigne très bien, surtout avec une aide extérieure. . Anti-Stress » proposés par la compagnie surmontent leur peur de l'avion. . Une thérapie contre la phobie de l'avion : pour en savoir plus sur le stage anti-stress . Les méthodes de relaxation donnent généralement de très bons résultats et.

26 janv. 2012 . Avec ce nouveau livre pour changer la vie, Allen Carr applique ses méthodes à la peur de voler, un problème qui touche des milliers de.

21 oct. 2016 . Dans cette vidéo, Luc Geiger, concepteur de la méthode NERTI, nous montre comment procéder à une séance à froid pour vaincre sa peur de l'avion. . Toutefois, il est

préférable de le traiter avant de prendre l'avion plutôt que . éviter d'avoir plus tard les mêmes réactions émotionnelles anormales que.

. notamment La méthode simple pour perdre du poids, La méthode simple pour prendre l'avion sans avoir peur et La méthode simple pour avoir du succès.

Monter dans un ascenseur, prendre le métro... . Il faut donc accepter d'avoir peur, et dédramatiser : par exemple, c'est normal de penser qu'être . ou deux stations en étant accompagné, jusqu'à réussir à faire un trajet entier sans être accompagné. . À lire aussi : Phobie de l'avion, comment gérer les crises de panique ?

Quand l'avion bouge je commence à avoir des suées, pour essayer de . l'origine de ses difficultés : « Plus jeune je prenais l'avion sans problème. . cas d'une réelle phobie et non pas d'une simple peur par méconnaissance, . Alors qu'elle a beaucoup voyagé par le passé, elle ne peut plus prendre l'avion depuis un an.

La méthode simple pour prendre l'avion sans avoir peur. Allen Carr (1934-2006). Auteur.

Édité par Pocket - paru en DL 2006. Pocket. Évolution ; Presses pocket.

Pour la plupart des gens, l'avion est la promesse d'un ailleurs... alors que certains y voient une . Comment faire pour s'envoler sans crainte ? . Epanouissement · Méthodes .. c'est tout de suite : « Je vois le moment où je vais devoir prendre l'avion, et je sens déjà l'angoisse monter. . J'ai toujours peur de me faire avoir.

La méthode simple pour prendre l'avion sans avoir peur a été l'un des livres de populer sur 2016. Il contient 206 pages et disponible sur format . Ce livre a été.

18 sept. 2017 . La méthode simple pour prendre l'avion sans avoir peur a été l'un des livres de populer sur 2016. Il contient 206 pages et disponible sur format.

Achetez La Méthode Simple Pour Prendre L'avion Sans Avoir Peur de Allen Carr au meilleur prix sur PriceMinister - Rakuten. Profitez de l'Achat-Vente Garanti !

4 juil. 2014 . Bizarrement quand j'étais petite, prendre l'avion m'éclatait, ma mère avait . d'avion pour partir aux USA, j'ai décidé de me prendre en main. . Alors là niveau sensations, on est plus près de la ballade en 4×4 sans suspensions à travers . des différentes solutions (partir en bateau ou avoir des médocs au.

La méthode simple pour en finir avec la cigarette: Arrêter de fumer en fait c'est . simple pour prendre l'avion sans avoir peur et La méthode simple pour avoir du.

La méthode simple pour aider vos ados à arrêter de fumer . méthode simple pour prendre l'avion sans avoir peur et La méthode simple pour avoir du succès.

La méthode simple pour prendre l'avion sans avoir peur - Allen CARR. Voici enfin LA méthode révolutionnaire qui permet de voyager en toute tranquillité !

Fnac : La methode simple pour prendre l'avion sans avoir peur, Allen Carr, Pocket". .

14 oct. 2016 . Pour faire simple la turbulence est une déformation de ce profil, au même titre . Cette méthode permet entre autre de modifier à la marge la trajectoire. . On peut prendre en exemple la technologie consistant à enregistrer au niveau du . Malgré l'aspect plus impressionnant, l'avion y fera face sans soucis.

Voir les messages sans réponses . C'est bien simple, je me retrouve à écrire sur le site à 2h du matin, car je ne peux . Je ne pense pas que tu sois la seule à avoir peur de l'avion. . Je dois le prendre pour la première fois dans quelques jours pour un vol de 2h30 (j'ai choisi court pour une 1ère Laughing ).

Voici enfin LA méthode révolutionnaire qui permet de voyager en toute tranquillité ! La méthode simple pour prendre l'avion sans avoir peur: a répond aux.

En avez-vous marre de prendre des médicaments, et de subir leurs effets secondaires? ..

Découvrez un exercice très simple pour ne plus avoir peur en avion . Le 180° est une méthode que je développe dans les programmes . sans angoisses invalidantes, sans troubles anxieux,

sans phobie de l'avion et... de beaux.

3 janv. 2007 . Y'a déjà beaucoup de sujets créés à propos de la peur en avion, mais je . La méthode simple pour prendre l'avion sans avoir peur" de Allen.

Pour un vol long courrier ou un trajet plus court, un voyage en avion avec votre . Côté papiers, votre enfant doit avoir son propre passeport si vous voyagez en.

Faites-vous partie de ceux que la peur de l'avion empêche de profiter de ce moyen de . vous et que la seule solution possible pour la rejoindre rapidement est l'avion. . Ils peuvent avoir la mauvaise idée de vous « obliger » à prendre l'avion, . La méthode Coué n'a pas fait ses preuves dans le domaine de la phobie,.

10 juil. 2017 . Il existe heureusement des solutions pour vaincre cette phobie. . Cette aérodromophobie (ou phobie de l'avion) peut avoir plusieurs . à cet effet la cohérence cardiaque, une méthode respiratoire qui place le corps en mode détente. .. Pendant des années j'ai eu peur de prendre l'avion , j'ai lu des livres.

26 janv. 2012 . Lisez un extrait gratuit ou achetez La méthode simple pour prendre l'avion sans avoir peur de Allen Carr. Vous pouvez lire ce livre avec iBooks.

. pour dépasser la peur de l'avion. D'un simple inconfort à la peur panique, la peur de l'. . La méthode simple pour prendre l'avion sans avoir peur. Allen Carr.

Télécharger La méthode simple pour prendre l'avion sans avoir peur livre en format de fichier PDF EPUB gratuitement sur citationbooks.ga.

10 oct. 2013 . La peur de prendre l'avion est une affection courante qui paralyse souvent .

Quand les gens s'imaginent qu'ils vont avoir peur, ils ne sont pas vraiment . la respiration est sans doute le meilleur moyen de vaincre l'anxiété.

7 oct. 2012 . Comprendre la peur de l'avion pour mieux la prendre en charge . ami à l'aéroport » : l'aviaphobie sans événement déclenchant précis est une réelle phobie . elle peut provoquer une anxiété importante à la simple vue d'un avion. . alors avoir des crises d'angoisse et l'impression de perdre le contrôle.

13 juin 2014 . La première catégorie est la plus courante et la plus simple à soigner. . Mais il faut s'y prendre quelques mois à l'avance pour que cela devienne une habitude. . Auteure de Comment ne plus avoir peur en avion (Editions Odile Jacob) .. grâce à ses méthodes pédagogiques (Mises en situation pratiques).

30 oct. 2015 . La peur en avion concerne beaucoup de passagers. . 30 % des Français ont aujourd'hui peur de prendre l'avion après avoir réserver leur vol.

Pour affronter votre peur de l'avion, il faut tout d'abord la comprendre, puis .. La méthode simple pour prendre l'avion sans avoir peur · Surmonter la peur en.

3 nov. 2014 . L'EFT, une technique pour ne plus avoir peur en avion . Prendre l'avion n'est pas toujours une partie de plaisir, surtout quant . troubles anxieux pense avoir trouvé la méthode pour y faire face. . Sur 15 patients, la quasi-totalité d'entre eux disent qu'ils peuvent maintenant voyager en avion sans crainte.

25 juil. 2014 . Pour combattre sa peur de l'avion, rien de tel que de l'affronter . être utiles si vous devez prendre un avion très prochainement, et sans le temps . Cette attitude n'est pas la méthode Coué, il ne s'agit pas de nier votre .. si vous souhaitez ne plus avoir peur de l'avion, c'est vouloir vous en sortir seul(e).

Acheter le livre La méthode simple pour prendre l'avion sans avoir peur d'occasion par Allen Carr. Expédition sous 24h. Livraison Gratuite\*. Vente de La.

23 avr. 2016 . Bonjour, j'ai la chance d'avoir gagné un voyage au Japon au mois de . des 12 heures d'avion (peur de faire une crise d'angoisse comme je . et pour l'avion c'est supportable de rester 12 heures enfermé sans ... Je vous conseille de prendre un décontractant ou un somnifère . .. Découvrir la méthode.

19 janv. 2006 . Voici enfin LA méthode révolutionnaire qui permet de voyager en toute tranquillité ! La méthode simple pour prendre l'avion sans avoir peur.

La méthode simple pour prendre l'avion sans avoir peur Pocket Evolution: Amazon.es: Allen Carr, François Laurent: Livres en idiomas extranjeros.

Achetez et téléchargez ebook La méthode simple pour prendre l'avion sans avoir peur: Boutique Kindle - Santé et Bien-être : Amazon.fr.

10 mars 2008 . Quelques explications et astuces pour vaincre sa peur. . Pour vous, l'équation est simple : un avion = très lourd = impossible . No stress : apprendre à gérer son stress et ses angoisses grâce à la méthode qui vous correspond le mieux . A savoir : il est vivement déconseillé de prendre de l'alcool qui peut.

. mes méthodes et mes conseils pour savoir comment ne plus avoir peur en avion. . Si vous êtes nouveau ici, vous voudrez sans doute lire notre guide qui vous . longtemps posée car j'ai longtemps été stressé à l'idée de prendre un vol.

Livre d'occasion: La méthode simple pour prendre l'avion sans avoir peur' par 'Allen Carr' à échanger sur PocheTroc.fr.

13 mars 2016 . La phobie génère une peur incontrôlable face à un objet ou à une situation. . Truc et astuces pour surmonter les phobies du quotidien . Nombreuses des phobies les plus courantes pourront être combattues grâce à ces méthodes. . Tout du moins si vous visez à prendre l'avion sans stress et même.

16 Oct 2014 - 8 min - Uploaded by You Make FashionJ'ai extrêmement peur de prendre l'avion, j'ai peur de faire des crises . J'ai pris l .

24 juil. 2014 . Le problème est simple, s'il est naturel qu'une voiture et qu'un train roulent, qu'un . Une peur totalement irrationnelle, regardez plutôt cette vidéo pour . Un avion qui disparaît sans laisser de trace, ça n'existe que dans les . des personnels navigants : "Pour avoir suivi une formation de pilote, je sais.

Pour pouvoir prendre l'avion sereinement,. . Avoir peur de l'avion peut être extrêmement handicapant pour son évolution professionnelle. . Les auteurs vous révèlent les secrets de leur méthode qui consiste à allier une bonne information en.

3 mars 2011 . certaines personnes sont effrayées à l'idée de ne pas avoir le contrôle . Dans tous les cas, des moyens existent pour corriger cette peur et redonner . Si vous devez impérativement prendre l'avion et n'avez pas le temps de . L'avionophobie se soigne via des méthodes douces comme la .. Aller-simple.

25 juil. 2014 . Nos solutions pour faire face à la peur de l'avion mais aussi au . Vous avez peur de prendre l'avion. Impossible pour vous de monter sans angoisse dans un avion ! . à petite dose peut être utile à condition d'avoir fait des essais avant, car . Mais en réalité, l'incident le plus fréquent est le simple malaise.

31 mars 2015 . On trouve aussi « Oubliez votre peur de l'avion » rédigé par deux pilotes ou encore « La méthode simple pour prendre l'avion sans avoir peur.

19 janv. 2012 . La méthode simple pour prendre l'avion sans avoir peur : - répond aux questions les plus répandues liées à la peur de voler - s'attaque aux.

24 sept. 2008 . En cas d'arachnophobie (la peur des araignées), la simple vue d'une . ou bien se font accompagner par peur d'avoir une crise de panique. . La thérapie virtuelle est une technique sans danger qui permet de tromper . Le stage est spécialement conçu pour les personnes qui ont peur de prendre l'avion.

"Si vous avez peur de l'avion, Vous ne devriez pas. . apprennent à quel point un avion est « safe » vous ont aidé à ne plus avoir peur en avion? . J'ai décidé d'offrir mon aide à 5 personnes qui ont la peur ou la phobie de l'avion pour qu'elle s'en débarrassent. . Par contre j'ai pu prendre les nombreux tunnels grâce à

La peur de l'avion, aussi appelée aérodromophobie, peut avoir de nombreuses origines. .. Pour faire simple, les informations comme les statistiques et les . les autres phobies sans lien avec l'avion mais qui empêchent de le prendre . la partie psychologique donnent les méthodes pour arrêter les pensées catastrophes,.

23 févr. 2017 . Il nous présente nos mentors pour cette journée : Eric, qui est . Cette méthode, qui coûte 100 euros la séance, a été découverte en . Prendre l'avion alors qu'on vit une période compliquée comme une . Sans m'en rendre compte, je murmure « on va mourir, on va mourir, on va mourir, on va mourir ».

Je vais vous faire un aveu : j'ai peur de prendre l'avion. Cela m'effraie et me fait perdre le contrôle. C'est tout de même un comble pour une personne. . Ce qui me rassure c'est que je ne suis pas la seule à avoir peur de prendre l'avion, car . Se répéter sans cesse que « tout va bien, c'est un super voyage qui nous attend !

13 mai 2014 . Comment prendre l'avion seul et se repérer dans un aéroport: guide . place pour vous installer confortablement, ou avoir accès au hublot et.

Allen Carr (né en 1934 à Londres, Royaume-Uni et mort le 29 novembre 2006 à Benalmádena .. La méthode simple pour prendre l'avion sans avoir peur, Pocket, 2006. La méthode simple pour maîtriser sa consommation d'alcool, Pocket,.

Antoineonline.com : La méthode simple pour prendre l'avion sans avoir peur (9782266142175) : Allen Carr : Livres.

10 avr. 2017 . Combattre sa peur de l'avion, les méthodes et les trucs pour mieux vivre sa peur de l'avion. . là encore, la simple prise en compte de ces postures par un « comment ça va ? . Oui je crois en avoir déjà vu picoler pendant le vol pour oublier! . Et il n'y a pas d'âge pour prendre l'avion pour la première fois.

Je n'ai plus peur de l'avion : tous les outils pour un vol tranquille / Velina .. La méthode simple pour prendre l'avion sans avoir peur / Allen Carr ; traduit.

A la suite du stage, j'ai repris l'avion pour Nice il y a quelques semaines et . bien que difficile émotionnellement, et si j'ai réussi à prendre l'avion lundi, . J'ai même expliqué à ma voisine de vol qu'elle n'avait pas de raison d'avoir peur. . Bon je n'ai effectivement pas choisi l'endroit le plus simple pour l'atterrissage, car j'ai.

20 sept. 2016 . Mais pour l'avion, les choses ne sont pas si simple car tout dépend du . une mauvaise gestion de l'anxiété qui se traduit par "la peur d'avoir peur" . les autres phobies sans lien avec l'avion mais qui empêchent de le prendre.

9 mars 2016 . Comment se fait-il que nous ayons si peur de prendre l'avion alors que . C'est normal d'avoir peur, mais tout est parfaitement sûr . Les avions sont structurés de telle sorte qu'ils peuvent les supporter sans aucun problème. .. Vous trouverez tout le détail de la méthode des 4R dans mon livre, Flying with.

12 janv. 2016 . Une personne sur 5 aurait une crainte de prendre l'avion, ou au moins une anxiété ou une angoisse à . Pourtant, les solutions pour vaincre la peur en avion existent. Si vous voulez voler sans stress, vous le pouvez ! . Vous avez 30 fois plus de chance d'avoir un accident dans votre voiture qu'en avion.

Il existe une probabilité de 0,00001 % d'avoir un accident en avion. . La plupart du temps, les personnes agissent sans se préoccuper de cette statistique. . Pour pouvoir décoller, un avion doit prendre de la vitesse. .. Une autre méthode consiste à limiter l'appréhension du voyageur à l'aide de simulations de vol, de.

DescriptionVoici enfin LA méthode révolutionnaire qui permet de voyager en toute tranquillité ! La méthode simple pour prendre l'avion sans avoir peur: a.

Prendre l'avion est loin d'être une partie de plaisir en ce qui vous concerne ! . Pour le savoir et surtout pour découvrir quelles solutions s'offrent à vous, passez le "trouillotest" ! . Le Brésil

pourrait interdire l'IVG sans condition . La méthode simple à utiliser pour se libérer de la peur en avion est expliquée dans le site.

2 août 2017 . Comment réussir à dépasser sa peur de l'avion ? Mon expérience, mon déclic et mes conseils pour voyager à l'étranger. . Depuis toute petite, j'ai toujours pris l'avion sans être « effrayée ». . Regarder de nombreux youtubeurs prendre l'avion comme s'ils prenaient le train, ont « banalisé » ce moyen de.

Pour que le transport aérien soit réussi voici 15 conseils pour prendre l'avion . Sans vouloir vous faire peur, il y a déjà eu des mésaventures telles que des.

15 oct. 2017 . Télécharger La méthode simple pour prendre l'avion sans avoir peur livre en format de fichier PDF gratuitement sur.

16 mai 2013 . Depuis que je l'ai essayé, c'est une véritable différence. Je me sens vraiment détendu sans avoir d'effet de somnolence. Pour moi, c'est parfait.

. d'avion, de là à se gâcher la fin de ses vacances à la simple idée du retour... . Hors Corinne m'avait annoncé n'avoir pris l'avion pour la première fois qu'à l'âge de 20 . À la question, qu'est-ce qui te fait peur lorsque tu dois prendre l'avion ? . sans aucune possibilité d'intervenir et l'avion montrait déjà la pertinence de.

Si vous avez décidé de trouver ou lire ce livre, ci-dessous sont des informations sur le détail de La méthode simple pour prendre l'avion sans avoir peur pour.

30 août 2017 . Lire En Ligne La méthode simple pour prendre l'avion sans avoir peur Livre par Allen Carr, Télécharger La méthode simple pour prendre.

Voici enfin LA méthode révolutionnaire qui permet de voyager en toute tranquillité ! La méthode simple pour prendre l'avion sans avoir peur: a répond. > Lire la.

12 août 2015 . L'avion, c'est bien simple, ça vous file de l'urticaire une semaine avant . livres dont La méthode simple pour prendre l'avion sans avoir peur,.

Lisez La méthode simple pour prendre l'avion sans avoir peur de Allen CARR avec Rakuten Kobo. Voici enfin LA méthode révolutionnaire qui permet de.

Allen Carr - La méthode simple pour en finir avec la cigarette - Arrêter de fumer . simple pour prendre l'avion sans avoir peur et La méthode simple pour avoir.

16 mai 2013 . J'ai testé. le stage contre la peur en avion . une thérapie d'une journée pour apprendre à s'envoler sans paniquer. . En commençant par prendre conscience des "biais de . accompagnement en vol, simple formation aéronautique. . en ligne sur LePoint.fr et bien avoir renseigné vos numéro d'abonné,.

j' ai un enfant 13 ans , elle a tres tres mal aux oreilles dans l'avion surtout a l'atterrissage . la dernière j'ai eu tres peur pour elle , elle était toute rouge le visage comme gonflé . mal , les vacances approche elle a peur de prendre l'avion . . alors c'est très simple, un moyen de ne plus avoir mal, achetez des.

La méthode simple pour prendre l'avion sans avoir peur et plus d'un million d'autres livres sont disponibles pour le Kindle d'Amazon. En savoir plus.

15 sept. 2015 . Hé bien parce que la logistique est beaucoup plus simple ! Hop . Nous avons opté pour le porte-bébé et ne l'avons pas regretté. . Ce n'était sans doute pas la meilleure première fois, la neige . Ce n'est pas une surprise, avoir un enfant change une vie. .. Prendre l'avion avec un bébé peut faire peur.

5 oct. 2012 . Cet ouvrage est le premier de sa catégorie a avoir été intégralement écrit par des . L'explication à la peur en avion est souvent, à l'origine, la peur de l'inconnu. » . “Simple et rapide à lire, notre manuel aborde de façon accessible toutes les . Vous trouverez aussi quelques conseils et astuces pour mieux.

26 janv. 2012 . La méthode simple pour prendre l'avion sans avoir peur : - répond aux questions les plus répandues liées à la peur de voler - s'attaque aux.

Angoisse, peur ou phobie de l'avion, visitez PEURAVION.com pour guérir et voyager sans stress par la connaissance et pour ne plus avoir peur de prendre . Découvrez de façon simple, comment un avion de 400 tonnes s'envole. suite >.

La methode simple pour prendre l'avion sans avoir peur, Allen Carr, Pocket. Des milliers de livres avec la livraison chez vous en 1 jour ou en magasin avec -5%.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|