LE TALENT CODE de Daniel Coyle

myéline

??

compétences

x 3000

myéline

3 km/h → 300 km/h

pratique approfondie

/30

10 000 h

1. morceler

2. répéter

effort

3-5 heures

3. apprendre à ressentir

pratique approfondie

motivation

court terme

long terme

croissance

fixe