

**Les 7 mensonges de l'apprentissage :**

1. **L'intelligence est fixe** – Nouvelle croyance : **l'intelligence est fluide**
2. **Nous n'utilisons que 10% de notre intelligence** – Nouvelle croyance : **j'apprends à utiliser au mieux les capacités de mon cerveau de la meilleure des manières**
3. **Les erreurs sont des échecs** – Nouvelle croyance : **l'échec n'existe pas, il permet la croissance et l'apprentissage**
4. **La connaissance est le pouvoir** - Nouvelle croyance : **Connaissance x Action = Pouvoir**
5. **Apprendre de nouvelles choses est difficile** – Nouvelle croyance : **lorsque vous apprenez de nouvelles façons d'apprendre, le défi d'apprendre de nouvelles choses peut-être amusant, plus facile et agréable**
6. **La critique des autres compte** – Nouvelles croyance : **Ce n'est pas votre travail de m'aimer ou me respecter, c'est le mien**
7. **Le Génie est né** – Nouvelle croyance : **Le génie n'est pas né, il se fait grâce à une pratique approfondie**

***La seule façon de gagner et d'apprendre plus vite que n'importe qui d'autre***

**La formule de la motivation :** But x Energie x des simples petits pas

***Si un œuf est cassé par une force extérieure, la vie prend fin. Si il est brisé par une force intérieure, la vie commence. Les grandes choses commencent toujours de l'intérieur***

**10 recommandations pour générer une énergie cérébrale illimité :**

1. Un bon régime cérébral
2. Des nutriments pour le cerveau
3. L'exercice
4. Tuer les pensées négatives automatiques
5. Un environnement sain
6. Un groupe de pairs positif
7. Protéger son cerveau
8. De nouveaux apprentissages
9. La gestion du stress
10. Le sommeil

***Lorsque vous donnez à votre corps le meilleur carburant possible, vous avez plus d'énergie, vous êtes plus fort et vous pensez plus vite***

***Entrer dans le FLOW – les 8 caractéristiques :***

1. Une concentration Absolue
2. Un focus total sur les objectifs,
3. La sensation que le temps s'accélère ou ralenti,
4. Un sentiment de récompense de l'expérience,
5. Un sentiment de facilité,
6. L'expérience est difficile, mais pas trop,
7. Vos actions se produisent d'elles même,
8. Vous vous sentez à l'aise avec ce que vous faites

***Les 4 étapes du FLOW :*** La lutte – La détente – Le Flux – La consolidation

***Comment trouver le FLOW :*** éliminer la distraction – se donner assez de temps (90 – 120 min) – Faire quelque chose que l'on aime – avoir un objectif clair – se challenger (un petit peu)

***Les ennemis du FLOW :*** le multitâches – le Stress – La peur de l'échec – le manque de conviction

***La vie n'a pas de limites, sauf celles que vous faites***