

RAPPORT DÉTAILLÉ

Quelles croyances limitantes de contrôle de secret ?



MAVIC BRIGHT



Good job

Hello, je suis Mavic Bright mindset coach certifiée et créatrice de ce quiz.

J'ai coaché des milliers de femmes et accompagné des dizaines d'entreprises ces dernières années et ces années d'expérience m'ont permis d'identifier des caractéristiques et comportements communs face aux croyances limitantes.

Les croyances limitantes sont comme des chaînes invisibles qui vous retiennent sans que vous en soyez pleinement consciente. Ce quiz a été conçu pour révéler ces croyances cachées et vous aider à comprendre comment elles influencent vos décisions et vos actions.

Prête à découvrir votre profil ?

C'est parti !

Mavic Bright

Success et Mindset coach certifié
Praticienne en Neurosciences



*Vous avez déjà
une bonne
compréhension
de vos croyances
limitantes, mais il
reste des zones
d'ombre à explorer.*

Vous êtes La Connaisseuse

Tips et effets sur le cerveau

1. Ancrez vos succès passés

- **Explication** : en rappelant vos réussites passées, vous stimulez la libération de dopamine, un neurotransmetteur associé à la récompense et à la motivation. Cela renforce les circuits neuronaux liés à la confiance en soi et vous prépare à affronter de nouveaux défis avec plus de détermination.
- **Conséquence** : vous augmentez votre motivation et votre résilience face aux obstacles, ce qui vous rend plus apte à persévérer dans vos objectifs.

2. Pratiquez la visualisation positive

- **Explication** : visualiser le succès active les mêmes réseaux neuronaux que l'action réelle. Cela prépare votre cerveau à exécuter les tâches avec plus de fluidité et à anticiper les récompenses, ce qui renforce la confiance en vos capacités.
- **Conséquence** : vous réduisez l'anxiété liée à l'incertitude et vous augmentez vos chances de succès en programmant votre cerveau pour réussir.

3. Utilisez des affirmations réalistes

- **Explication** : les affirmations basées sur des faits concrets aident à reprogrammer les croyances négatives en renforçant les connexions neuronales positives. Cela réduit l'impact des pensées limitantes sur votre comportement.
- **Conséquence** : vous remplacez progressivement les croyances limitantes par des croyances constructives, ce qui améliore votre état d'esprit et votre performance globale.

4. Adoptez la technique du reappraisal

- **Explication** : réévaluer une situation négative en cherchant des aspects positifs engage le cortex préfrontal, qui est responsable de la prise de décision et de la régulation émotionnelle. Cela aide à diminuer la réponse de l'amygdale, qui est associée à la peur et au stress.
- **Conséquence** : vous développez une meilleure maîtrise de vos émotions et réduisez l'impact du stress, ce qui vous permet de rester concentrée sur vos objectifs.



