



RAPPORT DÉTAILLÉ

As-tu les moyens de réaliser
tes ambitions ?

MAVIC BRIGHT



Good job

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

J'ai coaché des milliers de femmes et accompagné des dizaines d'entreprises ces dernières années. Toute cette expérience m'a permis d'identifier des caractéristiques et des comportements communs chez celles qui ont de l'ambition.

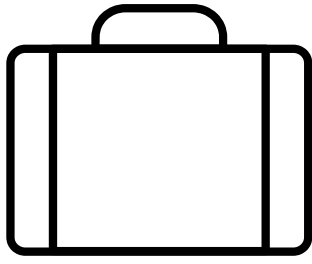
Ce quiz est conçu pour évaluer ta préparation mentale, émotionnelle, et stratégique à réaliser tes plus grands rêves.

Prête à découvrir ton profil ?

C'est parti !

Mavic Bright

Success et Mindset coach certifié
Praticienne en Neurosciences



Tu es L'Exploratrice en Devenir

*Tu as des rêves,
mais tu manques de
direction et de
confiance pour les
poursuivre
pleinement. Il te faut
de la clarté et un
plan concret pour
avancer.*

Tips et effets sur le cerveau

1. Élabore un plan d'action simple mais clair :

- **Explication** : créer un plan d'action structuré active le cortex préfrontal, ce qui renforce ta capacité à organiser tes pensées et à passer à l'action avec confiance.
- **Conséquence** : en ayant une direction claire, tu réduis l'anxiété liée à l'incertitude et augmentes ta capacité à atteindre tes objectifs. Ton cerveau se sent plus en contrôle, ce qui améliore ta confiance en toi.

2. Utilise la technique de l'exposition graduée :

- **Explication** : t'exposer progressivement à tes peurs réduit l'activité de l'amygdale, ce qui diminue la réponse de peur et renforce les circuits neuronaux liés à la confiance en soi.
- **Conséquence** : tu deviens moins sensible aux déclencheurs de peur, ce qui te permet de surmonter plus facilement les obstacles mentaux. Ton cerveau associe progressivement les situations nouvelles à des expériences positives, renforçant ta résilience.

3. Pratique l'auto-compassion :

- **Explication** : l'auto-compassion réduit la production de cortisol, l'hormone du stress, et favorise la libération d'ocytocine, qui améliore l'humeur et la résilience émotionnelle.
- **Conséquence** : en te traitant avec bienveillance, tu crées un environnement mental qui favorise la croissance et l'apprentissage. Ton cerveau est moins affecté par le stress, ce qui te permet de surmonter les difficultés avec plus de sérénité et de confiance en toi.

4. Renforce ta résilience par des petites victoires :

- **Explication** : célébrer chaque petite victoire active les circuits neuronaux de la récompense, notamment en stimulant la libération de dopamine. Cela renforce ton sentiment d'accomplissement et ton engagement envers tes objectifs.
- **Conséquence** : en accumulant des petites victoires, tu renforces ta motivation et ta persévérance. Ton cerveau associe le progrès à des sensations de satisfaction, ce qui te pousse à continuer d'avancer avec plus de détermination.



A background image of a desk with a laptop, notebooks, a pen, and flowers. The text is overlaid on this image.

REJOIGNEZ LA LISTE D'ATTENTE DE L'ANANAS IMPÉRIAL POUR AVOIR LES BONUS EXCLUSIFS

**Je rejoins
la liste d'attente**