



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.

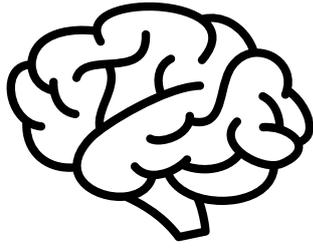
Ce quiz est conçu pour évaluer ta préparation mentale, émotionnelle, et stratégique à réaliser tes plus grands rêves.

Prête à découvrir ton profil ?

C'est parti !

*Mavic Bright*

Success et Mindset coach certifié  
Praticienne en Neurosciences



# Tu es La Réaliste Réfléchie

*Tu as des objectifs  
clairs, mais les  
doutes ou les  
obstacles te freinent  
parfois. Avec un peu  
plus de persévérance,  
tu pourrais  
accomplir bien plus.*

## Tips et effets sur le cerveau

### 1. Transforme les échecs en apprentissages :

- **Explication** : Voir les échecs comme des opportunités de croissance engage le cortex préfrontal pour analyser les erreurs et en tirer des leçons, renforçant ainsi les circuits neuronaux de la résilience.
- **Conséquence** : Tu développes une attitude proactive face aux défis, ce qui te permet de rebondir plus rapidement après un revers. Ton cerveau apprend à voir les échecs non pas comme des obstacles, mais comme des étapes vers le succès.

### 2. Utilise la technique de l'ancrage positif :

- **Explication** : En te remémorant tes succès passés, tu augmentes la libération de dopamine, ce qui renforce la motivation et les circuits neuronaux liés à la confiance en soi.
- **Conséquence** : Tu es plus motivée à persévérer, car ton cerveau associe tes efforts à des résultats positifs. Tu deviens plus résiliente face aux difficultés, car tu sais que tu es capable de réussir.

### 3. Mets en place des routines quotidiennes :

- **Explication** : les routines automatisent certaines tâches, ce qui réduit la charge cognitive et permet au cerveau de se concentrer sur des activités plus complexes et stratégiques.
- **Conséquence** : en libérant de l'espace mental, tu peux aborder tes objectifs avec plus de clarté et d'énergie. Ton cerveau devient plus efficace et ta productivité augmente, même en période de stress.

### 4. Pratique la méditation ou la pleine conscience :

- **Explication** : la méditation et la pleine conscience réduisent l'activité de l'amygdale, qui est associée au stress, et renforcent le cortex préfrontal, améliorant ainsi la régulation émotionnelle.
- **Conséquence** : tu es moins sujette aux réactions émotionnelles excessives face aux obstacles, ce qui te permet de rester concentrée et calme. Ton cerveau devient plus résilient face au stress, ce qui t'aide à persévérer dans tes efforts.





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

**Je rejoins  
la liste d'attente**