

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 êtes L'Exploratrice

*Vous êtes
probablement
influencée par des
croyances dont
vous n'avez pas
pleinement
conscience, ce qui
peut parfois vous
freiner.*

Tips et effets sur le cerveau

1. Faites un inventaire de vos croyances

- **Explication** : écrire et réfléchir à vos croyances engage votre hippocampe, la région du cerveau responsable de la mémoire. Cela vous permet de mieux identifier les croyances qui vous limitent en les rendant plus conscientes.
- **Conséquence** : vous prenez conscience de schémas de pensée cachés et gagnez la capacité de les changer plus facilement.

2. Engagez-vous dans la neuro-éducation

- **Explication** : apprendre comment le cerveau fonctionne, notamment en ce qui concerne les biais cognitifs, stimule le cortex préfrontal, renforçant ainsi votre capacité à prendre des décisions éclairées et à surmonter les croyances limitantes.
- **Conséquence** : vous devenez plus consciente des processus mentaux et plus apte à les gérer efficacement.

3. Pratiquez l'auto-questionnement

- **Explication** : remettre en question vos pensées automatiques active le processus de réflexion critique dans le cerveau, ce qui peut aider à déstabiliser les croyances limitantes et à encourager des schémas de pensée plus positifs.
- **Conséquence** : vous apprenez à identifier et à contester les pensées limitantes avant qu'elles ne s'enracinent, ce qui améliore votre état d'esprit.

4. Utilisez des exercices d'écriture expressive

- **Explication** : l'écriture expressive permet d'extérioriser les émotions et les pensées, ce qui peut réduire l'activité de l'amygdale et favoriser une régulation émotionnelle plus efficace. Cela aide également à clarifier vos pensées et à identifier les croyances limitantes.
- **Conséquence** : vous libérez les tensions émotionnelles et gagnez en clarté mentale, ce qui vous permet de surmonter plus facilement les obstacles mentaux.



