

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 La Consciente

*Vous êtes consciente
des croyances
limitantes qui vous
freinent, mais il est
parfois difficile de
les surmonter.*

Tips et effets sur le cerveau

1. Identifiez les déclencheurs

- **Explication** : en identifiant les déclencheurs de vos croyances limitantes, vous activez la conscience métacognitive, ce qui vous permet de surveiller et de réguler vos pensées. Cela renforce votre capacité à intercepter les pensées négatives avant qu'elles ne prennent le dessus.
- **Conséquence** : vous devenez plus consciente de vos schémas de pensée, ce qui vous donne plus de contrôle pour les modifier.

2. Pratiquez la pleine conscience

- **Explication** : la pleine conscience aide à réduire l'activité de l'amygdale, diminuant ainsi le stress et l'anxiété. Elle favorise également la croissance du cortex préfrontal, améliorant ainsi la prise de décision et la régulation émotionnelle.
- **Conséquence** : vous développez une meilleure gestion du stress et de l'anxiété, ce qui vous permet de rester concentrée et motivée malgré les défis.

3. Appliquez le principe de neuroplasticité

- **Explication** : en vous engageant dans des activités nouvelles et stimulantes, vous favorisez la création de nouvelles connexions neuronales, ce qui renforce votre capacité à apprendre et à surmonter les croyances limitantes.
- **Conséquence** : vous devenez plus adaptable et résiliente face aux changements, ce qui vous aide à dépasser vos limites.

4. Utilisez l'autosuggestion positive

- **Explication** : répéter des messages positifs à vous-même stimule les circuits neuronaux associés à l'estime de soi et à la motivation. Cela peut aider à diminuer l'impact des croyances négatives sur votre comportement.
- **Conséquence** : vous renforcez votre confiance en vous et augmentez votre capacité à agir de manière positive et proactive.



