

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 Navigatrice

*Vos croyances  
limitantes  
influencent une  
grande partie de  
votre vie, souvent  
sans que vous en  
ayez pleinement  
conscience.*

## Tips et effets sur le cerveau

### 1. Utilisez la technique de l'exposition graduée

- **Explication** : l'exposition graduée aux situations qui déclenchent vos croyances limitantes permet à votre cerveau de s'habituer à ces situations, diminuant ainsi la réponse de peur de l'amygdale. Cela renforce votre résilience et votre confiance.
- **Conséquence** : vous devenez moins sensible aux déclencheurs de vos croyances limitantes, ce qui vous permet de les surmonter plus facilement.

### 2. Renforcez les réseaux neuronaux positifs :

- **Explication** : participer à des activités qui vous apportent de la joie et du bien-être stimule la libération de dopamine et d'endorphines, renforçant ainsi les connexions neuronales associées au plaisir et à la satisfaction.
- **Conséquence** : vous contrebalancez les effets des croyances limitantes en renforçant les réseaux neuronaux qui vous soutiennent dans votre épanouissement.

### 3. Apprenez à reprogrammer vos pensées

- **Explication** : utiliser des techniques comme la thérapie cognitive engage le cortex préfrontal pour restructurer les schémas de pensée négatifs. Cela permet de remplacer les croyances limitantes par des pensées plus constructives.
- **Conséquence** : vous changez activement vos schémas de pensée, ce qui vous aide à adopter une perspective plus positive et à mieux gérer les défis.

### 4. Pratiquez la gratitude

- **Explication** : pratiquer la gratitude stimule la production de sérotonine, un neurotransmetteur qui améliore l'humeur et favorise le bien-être. Cela aide à détourner l'attention des croyances limitantes et à renforcer un état d'esprit positif.
- **Conséquence** : vous améliorez votre bien-être général et affaiblissez l'emprise des croyances limitantes sur votre vie.



