



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 Stratège Assurée

*Tu es bien préparée,
déterminée, et prête
à surmonter les
obstacles. Tu sais ce
que tu veux et tu as
les outils pour
l'atteindre.*

Tips et effets sur le cerveau

1. Continue à renforcer ta visualisation positive :

- **Explication** : visualiser régulièrement ton succès active les mêmes réseaux neuronaux que l'action réelle. Cela stimule le cortex préfrontal, qui est responsable de la planification et de la prise de décision, tout en augmentant la libération de dopamine, le neurotransmetteur de la motivation.
- **Conséquence** : en renforçant la confiance en tes capacités, tu réduis l'anxiété liée à l'incertitude et augmentes tes chances de succès. Ton cerveau est programmé pour anticiper les récompenses, ce qui te motive à persévérer.

2. Utilise le feedback pour t'améliorer :

- **Explication** : le feedback, qu'il soit positif ou constructif, est traité par le cerveau comme une information précieuse. En analysant ce retour, le cortex préfrontal est activé, ce qui t'aide à ajuster tes stratégies et à améliorer tes performances.
- **Conséquence** : tu deviens plus résiliente face aux défis. Ton cerveau apprend à percevoir les critiques comme des opportunités de croissance, ce qui renforce ta capacité à évoluer et à atteindre tes objectifs.

3. Diversifie tes stratégies de résolution de problèmes :

- **Explication** : explorer de nouvelles approches stimule la neuroplasticité, c'est-à-dire la capacité du cerveau à créer de nouvelles connexions neuronales. Cela renforce ta flexibilité mentale et ta capacité à surmonter les obstacles de manière créative.
- **Conséquence** : tu deviens plus adaptable et mieux équipée pour faire face à des situations imprévues. Ton cerveau est entraîné à trouver des solutions innovantes, ce qui augmente ta résilience face aux défis.

4. Maintiens un équilibre entre travail et repos :

- **Explication** : le repos est essentiel pour régénérer les neurotransmetteurs comme la sérotonine et la dopamine, qui sont cruciaux pour maintenir une motivation élevée. Le sommeil permet également de consolider les apprentissages et de renforcer les connexions neuronales.
- **Conséquence** : en prenant soin de toi, tu préviens l'épuisement mental et physique, ce qui te permet de rester performante et motivée sur le long terme. Ton cerveau reste alerte et capable de gérer les défis quotidiens avec énergie.





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

**Je rejoins
la liste d'attente**