



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.

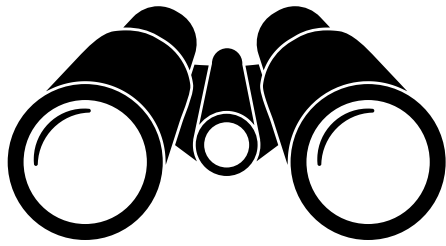
Ce quiz est conçu pour évaluer ta préparation mentale, émotionnelle, et stratégique à réaliser tes plus grands rêves.

Prête à découvrir ton profil ?

C'est parti !

Mavic Bright

Success et Mindset coach certifié
Praticienne en Neurosciences



Tu es La Visionnaire Pragmatique

Tu as de grandes ambitions et une bonne compréhension des étapes à suivre, mais tu as encore besoin de renforcer ta confiance en toi et de structurer ton plan d'action.

Tips et effets sur le cerveau

1. Renforce ta confiance en toi par des affirmations réalistes :

- **Explication** : les affirmations réalistes stimulent les circuits neuronaux de la confiance en soi en renforçant les connexions positives dans le cerveau. Cela aide à reprogrammer les pensées limitantes et à diminuer l'impact des doutes sur ton comportement.
- **Conséquence** : en cultivant une image de toi-même plus positive, tu augmentes ta capacité à prendre des initiatives et à persévérer, même lorsque les défis se présentent. Ton cerveau apprend à associer tes ambitions à des attentes de réussite plutôt qu'à des échecs potentiels.

2. Décompose tes objectifs en étapes claires :

- **Explication** : structurer tes objectifs en petites étapes activables engage le cortex préfrontal, responsable de la planification et de l'organisation. Cela te permet de gérer les tâches complexes de manière plus efficace et de maintenir un sentiment de contrôle.

- **Conséquence** : en ayant un plan clair, tu réduis l'anxiété et augmente ta productivité. Ton cerveau est moins submergé par l'ampleur des objectifs et se concentre sur la progression, ce qui renforce ta persévérance.

3. Pratique la planification anticipée :

- **Explication** : anticiper les obstacles potentiels et planifier comment les surmonter stimule la neuroplasticité, ce qui améliore ta capacité à réagir de manière flexible et efficace aux imprévus.
- **Conséquence** : tu es mieux préparée mentalement à affronter les défis, ce qui réduit le stress et te permet de rester concentrée sur tes objectifs à long terme. Ton cerveau devient plus habile à naviguer dans des situations complexes.

4. Cultive un réseau de soutien :

- **Explication** : interagir avec des personnes positives renforce la production d'ocytocine, un neurotransmetteur qui favorise la confiance et les relations sociales. Avoir un réseau de soutien solide te donne un sentiment de sécurité et renforce ta résilience.
- **Conséquence** : tu te sens plus confiante et soutenue, ce qui te permet de prendre des risques calculés et de poursuivre tes ambitions avec assurance. Ton cerveau associe les interactions sociales positives à un sentiment de bien-être, ce qui booste ta motivation.





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

**Je rejoins
la liste d'attente**