


🧠 J'IDENTIFIE MES VALEURS 🧠



EXERCICE - LA LISTE DE MES VALEURS


**Consignes** - Dans la liste ci-dessous, j'identifie 10 à 15 valeurs qui sont importantes pour moi

**LISTE** : Abondance, **acceptation**, accomplissement, **achèvement**, adaptabilité, **affection**, agilité, **altruisme**, aide, **affirmation**, ambition, **amitié**, amour, **appréciation**, apprentissage, **assurance**, attraction, **audace**, authenticité, **autodiscipline**, autonomie, **autorité**, aventure, **beauté**, bien-être, **bienveillance**, bonheur, **bravoure**, calme, **chaleur**, charme, **changement**, clarté, **cohérence**, collaboration, **compassion**, compétence, **compréhension**, concentration, **confiance en soi**, confort, **courage**, conscience, **contentement**, contrôle, **conviction**, convivialité, **coopération**, cordialité, **courtoisie**, créativité, **croissance**, culture, **curiosité**, découverte, **défi**, désir, **détermination**, devoir, **dévotion**, dignité, **diligence**, discipline, **discrétion**, disponibilité, **discipline**, diversité, **droiture**, dynamisme, **éducation**, efficacité, **égalité**, empathie, **endurance**, encouragement, **engagement**, enthousiasme, **équité**, espérance, **esthétique**, excellence, **exigence**, expertise, **expressivité**, extravagance, **famille**, fermeté, **fiabilité**, fidélité, **flexibilité**, force, **fraîcheur**, franchise, **gaieté**, générosité, **gratitude**, harmonie, **héroïsme**, honnêteté, **humilité**, humour, **importance**, indépendance, **influence**, ingéniosité, **intelligence**, intimité, **intrépidité**, jeunesse, **joie**, justice, **liberté**, lucidité, **maîtrise**, médiation, **nature**, obligation, **ordre social**, ouverture d'esprit, **paix**, partage, **performance**, plaisir, **politesse**, prévenance, **profondeur**, proximité, **raffinement**, réalisation, **réciprocité**, réflexion, **relaxation**, résignation, **respect**, retenue, **responsabilité**, richesse, **rigueur**, sacré, **sagesse**, sang-froid, **santé**, satisfaction, **sensibilité**, sensualité, **sérénité**, sexualité, **silence**, simplicité, **sincérité**, sociabilité, **solidarité**, solitude, **spiritualité**, spontanéité, **stimulation**, structure, **succès**, surprise, **sympathie**, synergie, **tradition**, tranquillité, **transmission**, unité, **utilité**, variété, **vérité**, vigilance, **vitalité**, vivacité, **volonté**.


 Parmi cette liste, je retiens 10 valeurs importantes pour moi .....

.....

.....

 Parmi ces 10 valeurs, je retiens les 5 plus importantes à mes yeux .....

.....

 Je note ici mon TOP 3

Valeur n°1 : ..... Valeur n°2 : ..... Valeur n°3 : .....

### EXERCICE DE VISUALISATION – MA JOURNÉE IDÉALE

#### Exemples de consignes :

Fermez les yeux. Prenez 3 grandes respirations. Prenez un moment pour visualiser la journée parfaite pour vous.

A quoi ressemblerait cette journée idéale ?

Où êtes-vous ? Avec qui ?

Que faites-vous ? Que ressentez-vous ?

Essayez de voir ensuite les valeurs qui sont particulièrement présentes dans cette journée idéale

 .....

Au terme des différents exercices, quelles sont les valeurs les plus importantes pour vous ?

.....

.....

Revenez aux piliers principaux de votre vie et observez si ces valeurs sont bien présentes dans votre vie familiale, sociale, professionnelle et si vous les incarnez au niveau personnel. Là où les valeurs sont les moins présentes cela a souvent un impact sur votre baromètre bonheur. Moins nos valeurs sont présentes ou respectées, moins bien on se sent et inversement.

Les valeurs sont la base de votre Ikigai. Elles vont vous aider à identifier plus facilement ce que vous aimez, ce pour quoi vous êtes doué, ce dont le monde a besoin et la valeur que vous pouvez apporter aux autres. Plus vous serez dans votre Ikigai, plus vous aurez l'occasion d'incarner vos valeurs, de les transmettre ou d'être avec des personnes qui les partagent.