

VALEURS POSITIVES

Déterminez vos valeurs positive "Qu'est-ce qui est le plus important pour moi dans ma vie ?

Exemple de valeurs:

Bonheur Amour Succès

Santé Intelligence Puissance

Croissance Contribution Affection

Humour Respect Noblesse

VALEURS POSITIVES

Réécrivez vos valeurs dans l'ordre de leur importance.

1)

2)

3)

4)

5)

6)

7)

8)

9)

10)

VALEURS POSITIVES

Déterminez les règles que vous avez sur ce qui doit se passer pour que vous ressentiez chacune de vos valeurs.

Demandez-vous : "Que doit-il se passer pour que je ressente cette émotion ?"

Valeur	Règles
--------	--------

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)
- 9)
- 10)



VALEURS NÉGATIVES

Déterminez vos valeurs à éviter en vous demandant : Quels sentiments ou états négatifs que je ferais presque tout pour éviter ?

Exemple de valeurs:
Rejet Frustration Ressentiment
Accablement ou stress
Solitude Colère Trahison
Inquiétude Tristesse
Ennui Apitoiement Jalousie

VALEURS NÉGATIVES

Réécrivez vos valeurs dans l'ordre de leur importance.

1)

2)

3)

4)

5)

6)

7)

8)

9)

10)

VALEURS NÉGATIVES

Déterminez les règles que vous avez sur ce qui doit se passer pour que vous ressentiez chacune de vos valeurs.

Demandez-vous : "Que doit-il se passer pour que je ressente cette émotion ?"

Valeur	Règles
--------	--------

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)
- 9)
- 10)

