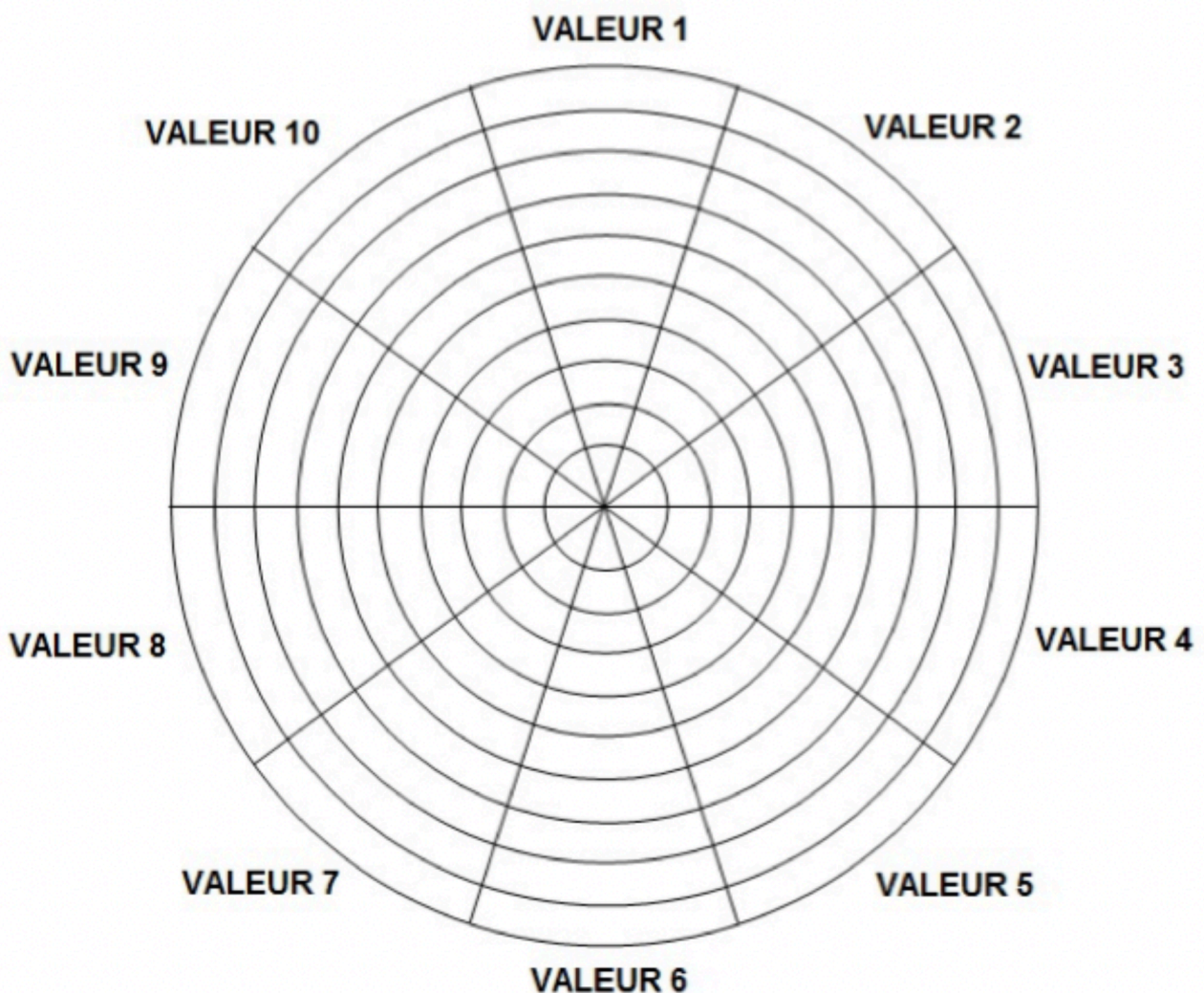




MIRE DES VALEURS

EXERCICE :

Dessinez sur une feuille de papier (comme ci-dessous) une cible divisée en dix cadrans puis tracez, du centre vers la périphérie, dix cercles de plus en plus **grands**. Dans chacun des cadrans, notez sur la partie extérieure une de vos valeurs. Puis donnez une note, une évaluation de la journée sur la façon dont vous avez respecté ces valeurs.



LISTE DES VALEURS

(non exhaustive)

Abnégation Aboutissement Acceptation Accomplissement Adaptation Affection Altruisme Amitié Amour Apprentissage Appartenance Assurance Audace Austérité Authenticité Autonomie Bien-être Bienveillance Bonheur Bonté Calme Charité Combativité Compassion Confiance Confort Conscience Cordialité Courage Courtoisie Créativité Culture Curiosité Découverte Détachement Détermination Devoir Dévouement Dignité Discipline	Discrétion Diversité Douceur Dynamisme Égalité Éléance Empathie Engagement Enthousiasme Épanouissement Équité Espoir Éthique Excellence Famille Fidélité Flexibilité Force Générosité Gentillesse Harmonie Honnêteté Honneur Hospitalité Humanité Humilité Humour Imagination Indépendance Innovation Intégrité Joie Justesse Liberté Loyauté Magnanimité Miséricorde Modestie Obéissance Optimisme	Originalité Ouverture d'esprit Pacifisme Pardon Partage Passion Patience Perfection Professionnalisme Prospérité Prudence Pudeur Reconnaissance Réputation Respect Responsabilité Réussite Rigueur Sagesse Sécurité Persévérance Plaisir Sensibilité Sérénité Simplicité Sincérité Sobriété Solidarité Spiritualité Stabilité Ténacité Tendresse Tolérance Tradition Transmission Travail Union Vérité Vertu Volonté
---	--	--

Si vous jugez avoir respecté telle valeur dans vos actions, vos paroles ou vos pensées du jour, notez-vous 10/10. Si vous pensez avoir moyennement respecté telle autre valeur, notez-vous 5/10. Par contre si vous jugez que dans vos actes, vos paroles et vos pensées vous n'avez pas du tout pensé à certaines valeurs essentielles, notez-vous 1/10 ou 2/10.

Ce sont bien sûr des exemples, mais soyez certain(e) que votre mal-être vient en grande partie de celle(s) n'étant que très peu respectée(s).

TRAVAIL SUR LES VALEURS

NOTER 10 VALEURS QUI VOUS ANIMENT ET VOUS CORRESPONDENT :

(À faire au crayon à papier)

(Attention de ne pas confondre avec les besoins)

1ère valeur

2ème valeur

3ème valeur

4ème valeur

5ème valeur

6ème valeur

7ème valeur

8ème valeur

9ème valeur

10ème valeur