

[Exercice] Découvrez vos valeurs

Un des exercices les plus importants dans le développement personnel, que ce soit pour la confiance en soi, la motivation ou pour améliorer notre communication est d'être clair sur nos valeurs.

En effet, nos valeurs déterminent ce qui est important pour nous, elles influencent nos décisions et nos actions.

En fonction de vos valeurs, vous décidez si vos actions sont bonnes ou pas. Ce sont des généralisations qui décrivent ce qui est important pour vous. C'est aussi en fonction de vos valeurs que vous prenez vos décisions. Elles sont donc importantes pour votre confiance et aussi votre réussite.

Et vous pouvez avoir différentes valeurs dans différents domaines de votre vie. C'est pour cette raison que je vous encourage à faire l'exercice suivant.

Pour découvrir quelles sont vos valeurs, vous pouvez vous poser la question suivante « qu'est-ce qui est important pour moi dans... ».

Exemple : qu'est-ce qui est important pour moi dans ma carrière professionnelle ?

- Flexibilité
- Créativité
- Argent
- Coopération
- Honnêteté
- Intégrité
- Authenticité
-

Les valeurs prennent souvent la forme de généralisation. Continuez à vous poser cette question jusqu'à avoir une liste exhaustive de toutes vos valeurs.

Je vous encourage à faire cet exercice dans les domaines suivants :

1. Carrière professionnelle
2. Santé
3. Spiritualité
4. Relation

Quand vous vous posez la question « qu'est-ce qui est important pour moi dans ma carrière professionnelle ? », les premières valeurs vont venir à vous assez facilement, continuez à vous poser la question « quoi d'autre ? » jusqu'à obtenir une liste exhaustive.

Il est très important que vous soyez clair sur vos valeurs. Elles jouent le rôle de boussole interne et vous permet de mieux vous connaître. Elles vous permettront de connaître pourquoi vous faites certains choix, pourquoi vous êtes plus attiré par certaines activités, par certaines personnes, etc.

Votre mission est de trouver les 10 valeurs les plus importantes pour vous et dans tous les domaines de votre vie.

Exemple personnel

1. Carrière professionnelle

<p>Qu'est-ce qui est vraiment important pour vous ?</p> <ul style="list-style-type: none">- Liberté- Fierté- Créativité- Flexibilité- Autonomie- Partage- Coopération- Authenticité- Sincérité- Fun- Ordre- Organisation- Vision- Direction- Complémentarité- Engagement- Education- Ambition	<p>Transférez les valeurs et ordonnez-les par ordre de priorité, des plus importantes au moins importantes</p> <ol style="list-style-type: none">1. Créativité2. Liberté3. Flexibilité4. Ambition5. Education6. Authenticité7. Partage8. Coopération9. Vision10. Autonomie
--	---

2. Relation

<p>Qu'est-ce qui est vraiment important pour vous ?</p> <ul style="list-style-type: none">- Amour- Partage- Empathie- Sincérité- Authenticité- Engagement- Fidélité- Affection- Écoute- Bonheur- Joie- Humour- Liberté- Confiance- Intimité- Solidarité- Service- Disponibilité	<p>Transférez les valeurs et ordonnez-les par ordre de priorité, des plus importantes au moins importantes</p> <ol style="list-style-type: none">1. Amour2. Fidélité3. Authenticité4. Humour5. Disponibilité6. Écoute7. Bonheur8. Confiance9. Intimité10. Disponibilité
--	--

3. Santé

<p>Qu'est-ce qui est vraiment important pour vous ?</p> <ul style="list-style-type: none">- Energie- Sport- Tranquillité- Calme- Relaxation- Dextérité- Flexibilité- Confort- Propreté- Vivacité- Force- Vitalité- Endurance- Lucidité- Sérénité---	<p>Transférez les valeurs et ordonnez-les par ordre de priorité, des plus importantes au moins importantes</p> <ol style="list-style-type: none">1. Energie2. Sport3. Calme4. Relaxation5. Vitalité6. Endurance7. Vivacité8. Flexibilité9. Force10. Lucidité
--	---

4. Spiritualité

<p>Qu'est-ce qui est vraiment important pour vous ?</p> <ul style="list-style-type: none">- Croissance- Acceptation- Sérénité- Compassion- Conscience- Présence- Partage- Discipline- Cohérence- Intégrité- Faire de mon mieux- Curiosité- Harmonie-----	<p>Transférez les valeurs et ordonnez-les par ordre de priorité, des plus importantes au moins importantes</p> <ol style="list-style-type: none">1. Croissance2. Conscience3. Présence4. Discipline5. Faire de mon mieux6. Intégrité7. Curiosité8. Cohérence9. Sérénité10. Harmonie
---	--