

CLARIFIER SES VALEURS

En votre for intérieur, au plus profond de vous-mêmes, **qu'est-ce qui est important pour vous? Quelles sont les valeurs que vous voulez défendre dans votre vie? Quel genre de qualités personnelles voulez-vous cultiver?** Les valeurs sont ce que votre cœur désire le plus profondément; comment vous voulez vous comporter dans votre vie, quels rapports vous voulez avoir avec le monde, avec les autres et avec vous-même.

1. Travail/Éducation: fait référence à votre lieu de travail et à votre carrière, à l'éducation et à la connaissance, aux développements de compétences. (On peut y inclure le bénévolat ou toute autre forme de travail non-rémunéré). Quelle attitude voulez-vous avoir envers vos clients, vos collègues, vos employés, vos partenaires de travail? De quelles qualités personnelles voulez-vous faire preuve au travail? Quelles compétences souhaitez-vous y développer?

.....
.....
.....

2. Relations: fait référence à l'intimité, à la proximité, à l'amitié et aux liens dans votre vie. Cela inclut les relations avec votre partenaire, vos enfants, votre parenté, vos amis, vos collègues de travail et autres contacts sociaux. Quels genres de relations souhaitez-vous bâtir? Comment voulez-vous être dans ces relations? Quelles qualités personnelles souhaitez-vous y développer?

.....
.....
.....

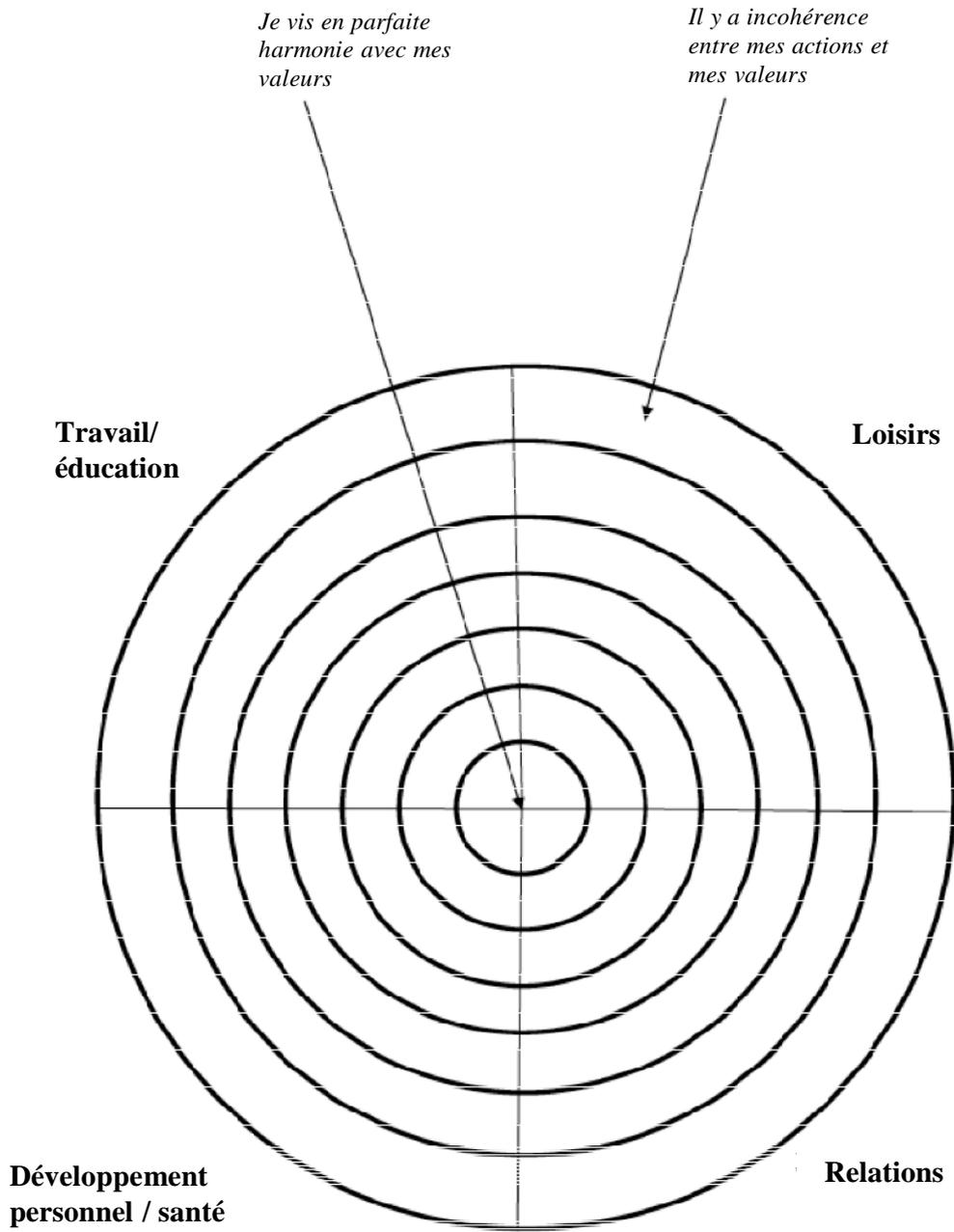
3. Développement personnel/Santé: fait référence au développement continu en tant qu'être humain. Cela peut être une religion officielle, des expressions personnelles de spiritualité, la créativité, le développement d'habiletés de vie, la méditation, le yoga, des sorties dans la nature. Ou encore l'exercice, la nutrition et la prise en compte de comportements nocifs comme la dépendance à la cigarette.

.....
.....
.....

4. Les loisirs: fait référence à la façon dont vous vous amusez, vous détendez, vous stimulez, ou vous procurez du plaisir; vos passe-temps ou autres activités de détente, de loisir et de créativité.

.....
.....
.....

LA CIBLE : écrire un X dans chaque zone de la cible afin de représenter où vous en êtes aujourd'hui.



Déterminer **une zone** au sein de laquelle vous aimeriez investir de l'énergie semaine (relation, loisirs, études) ?

Déterminer **une action concrète** que vous pourriez poser cette semaine pour vous rapprocher du milieu de la cible
