

## Exercices sur les valeurs



Les valeurs forment le cœur de notre personnalité et jouent un rôle important dans nos attitudes, la cohérence de nos comportements et le but de notre vie. Vos valeurs, que vous en soyez conscient ou pas, influencent vos choix quotidiens. Quand vous respectez vos valeurs, c'est vous-mêmes que vous respectez, votre identité la plus intime. Il s'agit de vivre en intégrité, libre de dépendances et d'attachements, ayant réglé les expériences passées.

Les valeurs sont des choses que vous faites et trouvez très attirantes. Quand vous êtes engagé dans ce type d'activités, vous vous sentez bien, inspiré, unifié, stimulé et le tout sans effort.

Voici un petit exercice qui peut vous mettre sur une piste.

### **1. Identifiez trois personnes qui ont eu le plus grand impact sur votre vie.**

#### **Quelles valeurs avez-vous retenues?**

- 1- Nom  
Valeur
- 2- Nom  
Valeur
- 3- Nom  
Valeur

### **2. Énumérez trois livres, CD, DVD, films, poèmes ou citations qui ont contribué à vos valeurs. Quelle compréhension vous en est restée?**

- 1- Ressource  
Compréhension
- 2- Ressource  
Compréhension
- 3- Ressource  
Compréhension

### **3. Énumérez cinq expériences marquantes qui ont déterminé la direction de votre vie ou de votre carrière.**

- 1- Expérience  
Valeur
- 2- Expérience  
Valeur
- 3- Expérience  
Valeur
- 4- Expérience  
Valeur
- 5- Expérience  
Valeur