

EXERCICE :

(1) REDÉFINIR SES VALEURS PRIORITAIRES
(2) DEVENIR CONSCIENT ET PASSER À L'ACTION

(1) REDÉFINIR SES VALEURS PRIORITAIRES

Quel est le but que je poursuis ?

.....

Quelle est ma valeur prioritaire ? Celle pour qui je m'exclame : "Cela, jamais !"

.....

Apprenez maintenant à hiérarchiser vos valeurs.

- 1- Trouvez vos huit valeurs les plus importantes. Pour trouver vos valeurs, demandez-vous : "Qu'est-ce qui est très important pour moi dans la vie, au travail, dans ma famille, par rapport à ma santé, à l'argent ?

.....

- 2- Classez-les par ordre d'importance : hiérarchisez-les en les confrontant deux par deux. Choisissez deux valeurs et posez-vous la question : "*Si je ne pouvais en conserver qu'une, laquelle choisirais-je ?*".

	VALEURS ACTUELLES	VALEURS ACTUELLES CLASSÉES
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

Choisissez maintenant la valeur que vous avez placée en tête de liste de vos valeurs.

- 1- Choisissez la valeur que vous voulez déplacer *vers le bas*.
 - ✓ *Quelle importance a eu cette valeur dans votre vie ?*
 - ✓ *Que risquez-vous de perdre en la déplaçant ?*
 - ✓ *Comment allez-vous l'utiliser différemment ?*

- 2- Choisissez votre future valeur prioritaire ?
 - ✓ *Que perdrez-vous en la déplaçant en tête de liste ?*
 - ✓ *Comment créez-vous le lien avec votre ancienne valeur ?*
 - ✓ *A quoi vous servira-t-il, à vous-même, à vos proches ?*
 - ✓ *Qu'est-ce que cela changera dans votre vie et comment serez-vous ?*

- 3- Mettez au point une structure pour porter et maintenir cette nouvelle valeur au "sommet" de votre liste.

Exemples :

- *Ressources nouvelles à apporter si nécessaire*
 - *Créer une(des) motivation(s)...en parler autour de vous, à vos proches, faire une liste visible journallement*
 - *Demander à des proches de vous rappeler "si vous oubliez"*
 - *Faire une liste de tous les avantages et de tous les plaisirs que cela vous procurera*
 - *Faire une liste de tous les inconvénients que vous éviterez, etc.*
-
- 4- La nouvelle structure construite, futurisez *ce dernier état*.
 - ✓ *Imaginez-vous que c'est fait et que vous jouissez des effets de votre changement*
 - ✓ *Faites-vous une image de cet état, situez-la dans l'espace et déterminez ses caractéristiques, afin de pouvoir la visionner régulièrement.*

- 5- Quand commencerez-vous à mettre cette nouvelle valeur en place ?

Comment, pratiquement, allez-vous faire dès l'instant où vous commencerez à entretenir et renforcer la place de cette valeur ? Connaître ses valeurs et les hiérarchiser constitue la première étape importante. Passer à l'action au travers d'actes concrets représente la seconde étape. Ces nouvelles habitudes vous permettront de vous restructurer autour de vos valeurs hiérarchisées. Apprécier les valeurs d'une personne est une chose, mais ce n'est qu'au travers de ses actes qu'elle pourra plus facilement vous convaincre. Pour traduire vos valeurs en actes, il vous suffira de dire : "Je satisfais ma valeur chaque fois que je..."

Exemple d'une personne qui a pour valeur la liberté : "Je satisfais ma valeur de liberté chaque fois que je décide de m'évader en allant en vacances...". Ou "Je satisfais ma valeur de liberté chaque fois que je m'exprime librement".

(2) DEVENIR CONSCIENT ET PASSER À L'ACTION

Traduisez chacune de vos valeurs actuelles en actes en y associant deux ou trois façons de les satisfaire.

VALEURS ACTUELLES CLASSÉES SUIVANT MON BUT POURSUIVI		Je satisfais ma valeurchaque fois que je...
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		