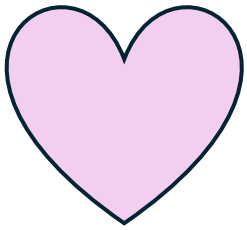
Trouver ses Valeurs Profondes

EI Jessica Véron, Sophrologue et hypnothérapeute, siège : 22 ld Tréleau 35190 St Thual, 06-58-07-42-80, numéro de SIRET 434 984 423 00039

Un voyage intérieur pour découvrir ce qui vous anime vraiment et construire une vie alignée avec votre essence.

Authenticité **Liberté**



Connexion

Découvrir vos valeurs Identifiez ce qui compte vraiment pour vous au plus profond de votre être	**Vivre en cohérence** Alignez vos actions quotidiennes avec ce qui vous anime vraiment	**Prendre les bonnes décisions** Utilisez vos valeurs comme boussole pour orienter votre vie

Sommaire

Votre parcours de découverte intérieure

1 Introduction
Pourquoi connaître ses valeurs est essentiel

2 Qu'est-ce qu'une valeur ?
Définition et importance dans votre vie

3 Les signes qui révèlent vos valeurs
Indices et pistes de réflexion

4 Méthodes de découverte
Techniques pour identifier vos valeurs profondes

5 Hiérarchiser ses valeurs
Établir vos priorités fondamentales

6 Exercices pratiques
Ateliers guidés pour révéler vos valeurs

"Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les dieux."
— Inscription du Temple de Delphes

Chapitre 1

Introduction

Pourquoi connaître ses valeurs change tout

Le sentiment de ne pas être à sa place

Avez-vous déjà ressenti ce malaise diffus, cette impression que quelque chose ne colle pas dans votre vie ? Vous avez peut-être "tout pour être heureux" — un travail stable, une famille, des amis — et pourtant, il y a ce vide, cette sensation d'**insatisfaction persistante**.
Ce sentiment est souvent le signe d'un **désalignement avec vos valeurs profondes**. Vous vivez peut-être selon les attentes des autres, les normes de la société, ou des croyances héritées de votre éducation — mais pas selon ce qui vous anime vraiment.

"Celui qui ne sait pas vers quel port il navigue ne trouve jamais de vent favorable." — Sénèque

Pourquoi connaître ses valeurs ?

Vos valeurs sont votre **boussole intérieure**. Elles définissent ce qui est important pour vous, ce qui donne du sens à votre existence. Les connaître, c'est :

Prendre de meilleures décisions Chaque choix devient plus simple quand vous savez ce qui compte vraiment	**Retrouver de l'énergie** Vivre en accord avec ses valeurs est source de motivation profonde
Donner du sens Comprendre pourquoi vous faites ce que vous faites	**Améliorer vos relations** Communiquer clairement ce qui est important pour vous
Poser des limites saines Savoir dire non sans culpabiliser	**Vivre authentiquement** Être vous-même plutôt que de jouer un rôle

Les conséquences d'une vie désalignée

Quand nous ignorons nos valeurs ou vivons en contradiction avec elles, nous pouvons ressentir :

- **Un stress chronique** — tension entre ce que nous faisons et ce que nous voulons vraiment
- **De l'épuisement** — dépenser de l'énergie pour des choses qui ne nous nourrissent pas
- **De la frustration** — sentiment de passer à côté de sa vie
- **Des conflits relationnels** — incompréhensions avec ceux qui ont d'autres valeurs
- **Une perte de sens** — la question "à quoi bon ?" qui revient

Attention

Beaucoup de personnes vivent avec les valeurs de leurs parents, de leur conjoint, ou de la société, sans jamais avoir pris le temps de définir les leurs. C'est une source majeure de mal-être.

Ce que vous allez découvrir

Ce book est un **voyage intérieur**. À travers les chapitres, vous allez :

1 Comprendre ce qu'est vraiment une valeur (et ce qui n'en est pas)
2 Identifier les indices qui révèlent vos valeurs cachées
3 Découvrir différentes méthodes pour explorer vos valeurs
4 Apprendre à hiérarchiser vos valeurs par ordre d'importance
5 Pratiquer des exercices concrets pour clarifier vos priorités
6 Créer un plan d'action pour vivre en cohérence

Comment utiliser ce book

Ce n'est pas un livre à lire passivement. C'est un **outil de travail sur soi**. Pour en tirer le maximum :

Conseils pour la lecture

- • **Prenez votre temps** — un chapitre par jour ou par semaine
- • **Munissez-vous d'un carnet** — notez vos réflexions
- • **Effectuez les exercices** — la théorie seule ne suffit pas
- • **Soyez honnête** — pas de bonnes ou mauvaises réponses
- • **Revenez-y** — vos valeurs peuvent évoluer avec le temps

Prêt à vous découvrir ?

Le voyage vers soi-même est le plus important que vous puissiez entreprendre. Il demande du courage — celui de regarder en face qui vous êtes vraiment, au-delà des masques et des rôles que vous jouez.
Mais c'est aussi le voyage le plus **libérateur**. Car quand vous savez ce qui compte vraiment pour vous, vous pouvez enfin construire une vie qui vous ressemble.

"La vie non examinée ne vaut pas la peine d'être vécue." — Socrate

Chapitre 2

Qu'est-ce qu'une valeur ?

Définition et importance dans votre vie

Définition d'une valeur

Une valeur est un **principe fondamental** qui guide vos choix, vos comportements et vos jugements. C'est ce que vous considérez comme important, désirable, et digne d'être poursuivi dans la vie.
Vos valeurs répondent à la question : **"Qu'est-ce qui compte vraiment pour moi ?"**

Caractéristiques d'une valeur

- • Elle est **personnelle** — propre à chaque individu
- • Elle est **durable** — relativement stable dans le temps
- • Elle est **motivante** — source d'énergie et d'engagement
- • Elle est **orientante** — guide les décisions
- • Elle est **identitaire** — définit qui vous êtes

Ce qu'une valeur n'est PAS

Il est important de distinguer les valeurs d'autres concepts souvent confondus :

✕ Un objectif

"Gagner 100 000€" est un objectif. La valeur derrière pourrait être la **sécurité**, la **liberté** ou la **réussite**.

✕ Un intérêt

"J'aime le tennis" est un intérêt. La valeur pourrait être le **dépassement de soi** ou la **santé**.

✕ Une croyance

"Le travail mène au succès" est une croyance. La valeur serait **l'accomplissement** ou la **persévérance**.

✕ Une émotion

"Je veux être heureux" décrit une émotion recherchée. Les valeurs qui y mènent varient selon chacun.

Les grandes catégories de valeurs

Les chercheurs ont identifié plusieurs familles de valeurs. Voici les principales :

Valeurs relationnelles

Ce qui concerne les liens avec les autres

Amour, Famille, Amitié, Loyauté, Générosité, Compassion, Respect, Entraide

Valeurs d'accomplissement

Ce qui concerne la réalisation personnelle

Réussite, Excellence, Ambition, Persévérance, Compétence, Performance, Reconnaissance

Valeurs de liberté

Ce qui concerne l'autonomie et l'indépendance

Liberté, Autonomie, Indépendance, Créativité, Aventure, Spontanéité, Originalité

Valeurs de sécurité

Ce qui concerne la stabilité et la protection

Sécurité, Stabilité, Ordre, Tradition, Conformité, Prudence, Fiabilité

Valeurs spirituelles/éthiques

Ce qui concerne le sens et la transcendance

Sagesse, Justice, Intégrité, Authenticité, Spiritualité, Harmonie, Bienveillance

Valeurs de développement

Ce qui concerne la croissance personnelle

Apprentissage, Curiosité, Évolution, Connaissance, Ouverture, Adaptabilité

Valeurs héritées vs valeurs choisies

Une distinction cruciale à faire :

Valeurs héritées

Ce sont celles que vous avez absorbées de votre environnement : famille, culture, religion, éducation, société...

"Il faut travailler dur", "La famille d'abord", "L'argent ne fait pas le bonheur"...

Valeurs choisies

Ce sont celles que vous avez consciemment adoptées après réflexion, qui résonnent avec votre être profond.

L'objectif de ce book est de vous aider à distinguer les deux !

Piège courant : Beaucoup de personnes vivent selon des valeurs héritées sans les avoir jamais questionnées. Elles peuvent créer un conflit interne si elles ne correspondent pas à qui vous êtes vraiment.

L'importance de la hiérarchie

Nous avons tous plusieurs valeurs, et elles peuvent parfois entrer en conflit. C'est pourquoi il est essentiel de connaître votre **hiérarchie de valeurs**. Par exemple, si vous valorisez à la fois la **famille** et la **carrière**, que choisissez-vous quand elles s'opposent ? Connaître votre priorité vous aide à décider sans culpabiliser.

À retenir

Il n'y a pas de "bonnes" ou "mauvaises" valeurs. Il y a VOS valeurs — celles qui vous correspondent, qui vous font vibrer, qui donnent du sens à VOTRE vie. Le travail est de les découvrir, pas de les juger.

Chapitre 3

Les signes qui révèlent vos valeurs

Indices et pistes de réflexion

Vos valeurs vous parlent constamment

Vos valeurs ne sont pas cachées dans un coffre-fort inaccessible. Elles s'expriment **tous les jours** à travers vos émotions, vos réactions et vos choix. Il suffit d'apprendre à les écouter.

1. Ce qui vous met en colère

La colère est souvent le signe qu'une de vos valeurs a été **bafouée**. Elle révèle ce qui est important pour vous.

🔥 **Questions à vous poser :**

- • Qu'est-ce qui vous met hors de vous ?
- • Quelles injustices vous révoltent ?
- • Quels comportements chez les autres vous agacent profondément ?

💡 Si le mensonge vous met en colère → vous valorisez probablement l'**honnêteté**. Si l'irrespect vous révolte → vous valorisez le **respect**.

2. Ce qui vous rend fier

La fierté surgit quand vous avez **honoré** une de vos valeurs. Vos moments de fierté sont des indices précieux.

☆ **Questions à vous poser :**

- • De quelles réalisations êtes-vous le plus fier ?
- • Quels moments vous ont donné un profond sentiment de satisfaction ?
- • Qu'avez-vous accompli qui vous rend heureux quand vous y repensez ?

💡 Si vous êtes fier d'avoir aidé quelqu'un → vous valorisez la **générosité**. Si réussir un défi vous comble → vous valorisez l'**accomplissement**.

3. Ce qui vous inspire

Les personnes que vous admirez incarnent souvent les valeurs auxquelles vous aspirez vous-même.

✨ **Questions à vous poser :**

- • Qui admirez-vous ? Pourquoi ?
- • Quels héros (réels ou fictifs) vous inspirent ?
- • Quelles qualités chez les autres vous attirent ?

💡 Si vous admirez les entrepreneurs audacieux → vous valorisez le **courage** et la **liberté**. Si les humanitaires vous inspirent → vous valorisez la **compassion**.

4. Ce qui vous manque

Le manque est révélateur. Quand une valeur n'est pas nourrie dans votre vie, vous ressentez un **vide**.

🕳️ **Questions à vous poser :**

- • Qu'est-ce qui vous manque le plus dans votre vie actuelle ?
- • De quoi rêvez-vous secrètement ?
- • Que regrettez-vous de ne pas faire/avoir/être ?

💡 Si le temps pour vous manque → vous valorisez la **liberté** ou le **bien-être**. Si les moments en famille manquent → vous valorisez la **connexion**.

5. Comment vous dépensez votre temps et argent

Vos actions concrètes révèlent vos vraies priorités — parfois différentes de ce que vous pensez valoriser.

Exercice révélateur

Regardez votre relevé bancaire et votre agenda du mois dernier. Où va réellement votre argent ? Où va réellement votre temps ? Ces données objectives révèlent vos **valeurs en action** (qui peuvent différer de vos valeurs déclarées).

6. Vos réactions spontanées

Dans les situations d'urgence ou de stress, quand vous n'avez pas le temps de réfléchir, vos valeurs profondes s'expriment naturellement.

⚡ Questions à vous poser :

- • Comment réagissez-vous instinctivement face à l'injustice ?
- • Que faites-vous spontanément pour aider quelqu'un ?
- • Quelles décisions prenez-vous "sans réfléchir" ?

7. Ce qui vous fait perdre la notion du temps

Les activités où vous entrez en état de "flow" sont alignées avec vos valeurs et vos talents.

🌊 Questions à vous poser :

- • Quand êtes-vous tellement absorbé que vous oubliez l'heure ?
- • Quelles activités vous donnent de l'énergie plutôt que d'en prendre ?
- • Que feriez-vous même si vous n'étiez pas payé ?

Le tableau révélateur

Signal	Ce qu'il révèle
Colère, indignation	Valeur bafouée
Fierté, satisfaction	Valeur honorée
Admiration, inspiration	Valeur aspirée
Manque, frustration	Valeur non nourrie
Dépenses (temps/argent)	Valeurs en action
Réactions spontanées	Valeurs profondes
État de flow	Valeurs alignées

Important

Ces indices sont des **pistes**, pas des certitudes. Une même émotion peut révéler différentes valeurs selon les personnes. L'essentiel est de vous **questionner** sur ce que ces signaux signifient pour VOUS.

Chapitre 4

Méthodes de découverte

Techniques pour identifier vos valeurs profondes

Plusieurs chemins, une destination

Il existe différentes approches pour découvrir vos valeurs. Certaines sont plus analytiques, d'autres plus intuitives. Testez-les et voyez lesquelles résonnent le plus avec vous.

Méthode 1 : La liste de valeurs

La méthode la plus directe : parcourir une liste de valeurs et identifier celles qui vous parlent.

Exercice : Sélection de valeurs

Parcourez cette liste et notez les 10-15 valeurs qui résonnent le plus avec vous :

Authenticité Liberté Amour Famille Amitié Loyauté Honnêteté Intégrité Respect Justice Équité Compassion Générosité Gratitude Courage Persévérance Discipline Excellence Créativité Innovation Curiosité Apprentissage Sagesse Connaissance Aventure Nouveauté Spontanéité Plaisir Joie Humour Art Paix Harmonie Sérénité Équilibre Santé Bien-être Sécurité Stabilité Confort Tradition Spiritualité Foi Réussite Accomplissement Reconnaissance Influence Leadership Service Contribution Impact Environnement Nature Beauté

Ne réfléchissez pas trop. Notez celles qui créent une résonance immédiate en vous.

Méthode 2 : Les pics de vie

Revisitez les moments forts de votre vie pour identifier les valeurs qui étaient présentes.

⛰️ Exercice : Analyse des pics

Identifiez 3 moments où vous vous êtes senti(e) pleinement vivant(e), heureux(se), épanoui(e). Pour chacun, répondez :

1. 1Décrivez le moment en détail. Que s'est-il passé ?
2. 2Qu'est-ce qui rendait ce moment si spécial ?
3. 3Quelles valeurs étaient présentes et honorées ?
4. 4Quels points communs entre vos 3 moments ?

Méthode 3 : L'éloge funèbre

Un exercice puissant mais confrontant : imaginer ce que vous voudriez qu'on dise de vous à la fin de votre vie.

🪦 Exercice : Votre héritage

Imaginez que vous avez vécu une longue vie épanouie. Que voudriez-vous que les personnes suivantes disent de vous ?

Votre famille

"Il/Elle était..."

Vos amis

"Avec lui/elle, on pouvait toujours..."

Vos collègues

"Ce qui le/la caractérisait..."

La communauté

"Sa contribution était..."

💡 Les qualités et actions que vous souhaitez qu'on retienne révèlent vos valeurs essentielles.

Méthode 4 : Les dilemmes moraux

Face à des choix difficiles, vos valeurs s'expriment clairement.

⚖️ Exercice : Que choisiriez-vous ?

Dilemme 1 : Un emploi très bien payé mais ennuyeux VS un emploi passionnant mais moins bien payé ?

→ Révèle : Sécurité vs Passion/Épanouissement

Dilemme 2 : Dire une vérité blessante VS mentir pour protéger quelqu'un ?

→ Révèle : Honnêteté vs Protection/Bienveillance

Dilemme 3 : Suivre les règles VS faire ce qui vous semble juste ?

→ Révèle : Conformité vs Justice/Intégrité

Dilemme 4 : Temps pour votre carrière VS temps pour votre famille ?

→ Révèle : Accomplissement vs Famille/Relations

Méthode 5 : La journée idéale

Visualisez votre vie parfaite pour comprendre ce qui compte vraiment.

⚙️ Exercice : Votre journée parfaite

Imaginez que vous avez atteint tout ce que vous souhaitez. À quoi ressemble votre journée idéale, du réveil au coucher ?

- • Où vous réveillez-vous ? Avec qui ?
- • Comment passez-vous votre matinée ?
- • Quel travail/activité occupe votre journée ?
- • Qui voyez-vous ? Que partagez-vous ?
- • Comment finit votre journée ?
- • Quel sentiment dominant ressentez-vous ?

💡 Analysez ensuite : quelles valeurs sont présentes dans cette journée idéale ?

Méthode 6 : Le regret inversé

Technique du lit de mort

Imaginez-vous à 90 ans, regardant votre vie en arrière. Qu'est-ce que vous regretteriez de ne PAS avoir fait ? Ces regrets potentiels pointent vers vos valeurs non exprimées.

Synthèse des méthodes

1 Liste de valeurs (Analytique)
→ Avoir une vue d'ensemble
2 Pics de vie (Mémorielle)
→ Ancrer dans le vécu
3 Éloge funèbre (Projective)
→ Vision long terme
4 Dilemmes moraux (Confrontante)
→ Hiérarchiser
5 Journée idéale (Créative)
→ Visualiser l'alignement
6 Regret inversé (Rétrospective)
→ Révéler l'essentiel

Conseil important

Utilisez **plusieurs méthodes** pour croiser les résultats. Les valeurs qui reviennent dans différents exercices sont probablement vos valeurs fondamentales.

Chapitre 5

Hiérarchiser ses valeurs

Établir vos priorités fondamentales

Pourquoi hiérarchiser ?

Avoir une liste de valeurs ne suffit pas. Dans la vie réelle, nos valeurs entrent parfois en **conflit**. Connaître votre hiérarchie vous permet de prendre des décisions alignées, même dans les situations difficiles.

Exemple concret

Si vous valorisez à la fois la **famille** et la **carrière**, que faites-vous quand une promotion implique de déménager loin de vos parents âgés ? Connaître votre hiérarchie vous aide à décider sans regret.

Méthode 1 : Le tri par élimination

Exercice : De 10 à 5

1. Listez vos **10 valeurs** identifiées précédemment
2. Éliminez-en 3 : lesquelles pourriez-vous "abandonner" si nécessaire ?
3. Avec les 7 restantes, éliminez-en encore 2
4. Vous avez maintenant vos **5 valeurs essentielles**
5. Classez ces 5 valeurs de la plus importante à la moins importante

Ce processus est difficile — c'est normal ! La difficulté même révèle l'importance de ces valeurs pour vous.

Méthode 2 : Le combat de valeurs

Comparez vos valeurs deux par deux, comme un tournoi.

Exercice : Duel de valeurs

Pour chaque paire, demandez-vous : "Si je ne pouvais garder qu'une seule de ces deux valeurs, laquelle choisirais-je ?"

LibertéVSSécurité
FamilleVSCarrière
HonnêtetéVSBienveillance
AventureVSStabilité
IndépendanceVSConnexion

Faites cela avec toutes vos valeurs combinées. Celle qui "gagne" le plus souvent est probablement votre valeur n°1.

Méthode 3 : Le test de la perte

Imaginez perdre chaque valeur une par une.

Exercice : Que perdriez-vous ?

Pour chaque valeur, imaginez une vie où elle serait totalement absente. Notez de 1 à 10 à quel point ce serait difficile à supporter.

Exemple :

- • "Une vie sans liberté..." → Difficulté : 9/10
- • "Une vie sans reconnaissance..." → Difficulté : 5/10
- • "Une vie sans amour..." → Difficulté : 10/10

Les valeurs les plus difficiles à perdre sont vos valeurs fondamentales.

Votre top 5

L'objectif est d'arriver à identifier vos **5 valeurs fondamentales**, classées par ordre d'importance :

1 Votre valeur CARDINALE - celle qui prime sur tout
Votre valeur n°1

2 Votre seconde priorité - très importante
Votre valeur n°2

3 Importante dans votre quotidien
Votre valeur n°3

4 Valorisée mais négociable
Votre valeur n°4

5Appréciée mais moins prioritaire
Votre valeur n°5

Vérification de votre hiérarchie

Une fois votre top 5 établi, vérifiez-le avec ces questions :

✓ Test de cohérence

Vos décisions importantes des dernières années sont-elles cohérentes avec cette hiérarchie ? Si non, soit vous n'avez pas identifié les bonnes valeurs, soit vous n'avez pas vécu en accord avec elles.

✓ Test de fierté

Seriez-vous fier(e) de dire à vos enfants ou proches : "Voilà ce qui compte le plus pour moi" ? Si vous ressentez de la honte, ce ne sont peut-être pas vos vraies valeurs.

✓ Test de l'énergie

Quand vous pensez à vivre pleinement ces valeurs, ressentez-vous de l'énergie et de l'enthousiasme ? Ou de la résistance et de la lourdeur ?

Attention aux valeurs socialement désirables

Méfiez-vous des valeurs que vous "devriez" avoir selon la société, mais qui ne résonnent pas vraiment en vous. Vos valeurs authentiques vous appartiennent, même si elles sont différentes de la norme.

L'évolution de vos valeurs

Vos valeurs ne sont pas figées. Elles peuvent évoluer avec :

- **Les étapes de vie** — mariage, parentalité, retraite...
- **Les expériences marquantes** — deuil, maladie, voyage...
- **La maturité** — sagesse acquise avec le temps
- **Les prises de conscience** — thérapie, développement personnel...

Conseil

Refaites cet exercice de hiérarchisation **une fois par an**. Cela vous permettra de suivre votre évolution et de vous assurer que vous vivez toujours en accord avec vos valeurs actuelles.

Chapitre 6

Exercices Pratiques

Ateliers guidés pour révéler et vivre vos valeurs

Passez à l'action

La théorie ne suffit pas. Ces exercices pratiques vous guideront pas à pas pour découvrir vos valeurs et commencer à les vivre au quotidien.

L'inventaire de vie

30 min

Exploration complète de vos expériences pour révéler vos valeurs.

Étapes :

1 Moments de joie

Listez 5 moments où vous avez ressenti une joie profonde. Quelles valeurs étaient présentes ?

2 Moments de fierté

Listez 5 accomplissements dont vous êtes fier(e). Qu'est-ce qui les rend importants ?

3 Moments de colère

Listez 5 situations qui vous ont mis(e) en colère. Quelles valeurs ont été bafouées ?

4 Synthèse

Quelles valeurs reviennent dans ces trois catégories ?

Le portrait idéal

20 min

Visualisation de votre meilleure version pour identifier vos aspirations.

Masquer

Étapes :

1 Dans 10 ans

Décrivez votre vie idéale dans 10 ans. Où êtes-vous ? Avec qui ? Que faites-vous ?

2 Qualités incarnées

Quelles qualités possède cette version idéale de vous ?

3 Valeurs vivantes

Quelles valeurs cette personne honore-t-elle chaque jour ?

4 Premier pas

Quelle petite action pouvez-vous faire dès aujourd'hui pour vous rapprocher de cette vision ?

L'audit d'alignement

25 min

Évaluez à quel point votre vie actuelle est alignée avec vos valeurs.

Masquer

Étapes :

1 Listez vos 5 valeurs

Écrivez vos 5 valeurs principales identifiées

2 Score d'alignement

Pour chaque valeur, notez de 1 à 10 à quel point elle est honorée dans votre vie actuelle

3 Zones de friction

Identifiez les domaines où vous êtes le moins aligné(e)

4 Plan d'action

Pour chaque zone de friction, trouvez UNE action concrète pour améliorer l'alignement

Exercice bonus : La lettre à vous-même

Lettre de votre futur vous

Écrivez une lettre de votre "vous" dans 5 ans, qui vit pleinement ses valeurs, à votre "vous" actuel. Que vous dit cette personne ?

"Cher/Chère [votre prénom],

Je t'écris depuis un futur où tu vis enfin en accord avec tes valeurs...

Ce que j'aimerais te dire, c'est...

Ce qui a tout changé, c'est quand tu as décidé de...

Aujourd'hui, je ressens... parce que...

Avec tout mon amour,

Toi dans 5 ans"

Votre plan d'action en 7 jours

Jour 1

Faites l'exercice 'L'inventaire de vie'

Jour 2

Utilisez la méthode de la liste pour présélectionner 15 valeurs

Jour 3

Faites l'exercice 'Le portrait idéal'

Jour 4

Réduisez vos 15 valeurs à 10, puis à 5

Jour 5

Hiérarchisez vos 5 valeurs avec le 'combat de valeurs'

Jour 6

Faites 'L'audit d'alignement'

Jour 7

Écrivez votre 'Lettre à vous-même' et définissez 3 actions concrètes

Vivre ses valeurs au quotidien

Rituel quotidien suggéré

- • **Matin** : Relisez vos 5 valeurs. Choisissez-en une à honorer particulièrement aujourd'hui.
- • **Soir** : Notez un moment où vous avez vécu en accord avec vos valeurs.
- • **Hebdomadaire** : Évaluez votre semaine sur l'alignement valeurs/actions.

Félicitations ! 🎉

Vous avez maintenant tous les outils pour découvrir et vivre vos valeurs profondes. Ce voyage vers vous-même est le plus beau cadeau que vous puissiez vous offrir.

"Connais-toi toi-même, et tu connaîtras l'univers et les dieux."

"Vos valeurs sont votre boussole. Quand vous vous sentez perdu(e), revenez à elles. Elles vous montreront toujours le chemin."