

Mes valeurs personnelles

Exercice pour identifier ses
valeurs personnelles et vivre
en harmonie avec soi-même



Consignes

1. Dans la liste suivante, choisissez chaque valeur qui résonne en vous. Essayez de ne pas trop réfléchir, écrivez simplement les mots qui font naître une vibration particulière. Si vous possédez une valeur qui ne figure pas sur la liste, pensez à l'ajouter.
2. Si certaines valeurs semblent appartenir à un groupe commun (par exemple : altruisme, compassion et sympathie), regroupez-les ensemble. Puis choisissez le mot qui représente le plus le groupe selon vous.
3. Limitez votre liste à un nombre raisonnable de valeurs (idéalement entre 5 et 8). Pour cela, posez-vous la question en toute honnêteté «Si je n'avais pas le choix et que je devais vivre sans l'une de ces valeurs, laquelle pourrais-je sacrifier ?».



Abondance	Clarté	Discrétion	Flexibilité	Résilience	Transcendance
Acceptation	Cohérence	Diversité	Force	Respect	Travail d'équipe
Accessibilité	Collaboration	Domination	Franchise	Retenue	Unité
Accomplissement	Compassion	Don	Frugalité	Rêve	Utilité
Achèvement	Compétence	Dynamisme	Fun	Richesse	Valeur
Actualité	Compréhension	Éducation	Gagner	Rigueur	Variété
Adaptabilité	Concentration	Efficacité	Gaieté	Sacré	Vérité
Adoration	Confiance en soi	Égalité	Générosité	Sagesse	Vie spirituelle
Affection	Conformité	Élégance	Grâce	Sang-froid	Vigilance
Altruisme	Confort	Empathie	Gratitude	Santé	Vision
Ambition	Connexion	Encouragement	Harmonie intérieure	Satisfaction	Vitalité
Anticipation	Conscience	Endurance	Héroïsme	Sécurité	
Appréciation	Contentement	Énergie	Honnêteté	Self-contrôle	
Assurance	Contribution	Engagement	Intelligence	Sens de la vie	
Astucieux/se	Contrôle	Entêtement	Intrépidité	Sensibilité	
Attraction	Conviction	Enthousiasme	Joie	Sentiment d'appartenance	
Audace	Convivialité	Équité	Liberté	Sérénité	
Auto-discipline	Coopération	Espérance	Indépendance	Service	
Autonomie	Cordialité	Être le/la meilleur.e	financière	Simplicité	
Aventure	Courage	Euphorie	Maîtrise	Sincérité	
Beauté	Courtoisie	Exactitude	Paix	Solidarité	
Bienveillance	Créativité	Excellence	Partage	Solidité	
Bonheur	Crédibilité	Expérience	Performance	Solitude	
Bravoure	Curiosité	Expertise	Plaisir	Soutien	
Calme	Découverte	Exploration	Politesse	Spiritualité	
Camaraderie	Défi	Expressivité	Pouvoir social	Spontanéité	
Candeur	Désir	Extase	Prise de décision	Stabilité	
Caritatif	Détermination	Extravagance	Raffinement	Succès	
Célébrité	Devoir	Famille	Réciprocité	Suprématie	
Certitude	Dévotion	Fascination	Réflexion	Sympathie	
Chaleur	Discernement	Fiabilité	Relaxation	Tradition	
Charme	Discipline	Fidélité	Repos	Tranquillité	