LISTE DES VALEURS PERSONNELLES

Une valeur c'est une manière d'être ou d'agir qu'une personne ou un groupe de personnes reconnaissent comme importante dans les comportements. Les valeurs peuvent être cultivé, et elles sont le noyau de notre système de croyances, elles influencent chaque décision que l'on prend. Les décisions qui ne sont pas en harmonie avec nos valeurs personnelles créeront des conflits difficiles à résoudre.
Pour explorer et contempler vos valeurs, l'utilisation d'un journal est recommandée.

1) **Sélectionnez les valeurs les plus importantes pour vous**, choisissez-en 3 que vous voulez contempler : explorer la définition, la réflexion émotionnelle, et l'application quotidienne.
2) **Sélectionnez les valeurs que vous voulez cultiver**, choisissez-en 3 que vous voulez contempler : explorer la définition, la réflexion émotionnelle, comment cultiver cette valeur, et comment l'appliquer quotidiennement.

Amitié	Beauté	Cordialité	Tempérance	Frugalité
Abnégation	Bienveillance	Correct(e)	Débrouillard(e)	Gaîté
Abondance	Bonheur	Curiosité	Malin(e)	Générosité
Affection	Bonté	Discrétion	Education	Gentillesse
Aide	Bravoure	Décence	Egalité	Gloire
Aisance	Constance	Détermination	Elégance	Grâce
Altruisme	Compassion	Être chic	Enthousiasme	Habileté
Amabilité	Chasteté	Flexibilité	Entraide	Hardiesse
Aplomb	Charme	Politesse	Equilibre	Héroïsme
Aptitude	Charité	Initiative	Harmonie	Honnêteté
Assiduité	Calme	Intéressé(e)	Esperance	Hospitalité
Assistance	Camaraderie	Cupide	Estime de soi	Humanisme
Adroit(e)	Compétent(e)	Détachement	Excellence	Humilité
Affirmation	Collaboration	Indifférence	Fécondité	Humour
Autorité	Civile	Dévotion	Ferveur	Indépendance
Autosuffisance	Courage	Ferveur	Fiabilité	Intelligence
Austérité	Clémence	Dignité	Fidélité	Joie de vivre
Audace	Conformer	Diplomatie	Foi	Justice
Assurance	Connaissance	Discernement	Force	Liberté
Douceur	Conscience	Discipline	Fortune	Loyauté
Droiture	Convivialité	Discrétion	Famille	Notoriété
Dynamique	Coopération	Ouverture	Franchise	Pardon
Lucidité	Modestie	Non-violence	Organisation	Partager
Maîtrise	Morale	Optimisme	Originalité	Passion
Patience	Perfection	Persévérance	Perspicacité	Piété
Plaisir	Politesse	Ponctualité	Pondération	Popularité
Polyvalence	Pouvoir	Précision	Risque	Productivité
Prudence	Pudeur	Puissance	Régularité	Respect
Responsabilité	Réussite	Rigueur	Sagesse	Santé
Savoir	Séduction	Sensibilité	Sérieux	Service
Simplicité	Sincérité	Solidarité	Souplesse	Spiritualité
Spontanéité	Stabilité	Sociable	Succès	Tolérance
Vaillance	Vérité	Vertu	Vitalité	Volonté

3) **Sélectionnez ce qui est important pour vous**, choisissez-en 3 que vous voulez contempler : explorer la définition, la réflexion émotionnelle, et l'application quotidienne.

	Aller au fond des choses (mener à bien ce que j'entreprends, aller jusqu'au bout)
	Bouger physiquement (être physiquement actif dans mon travail)
	Ambition (travailler avec acharnement, désireux de réussir)
	Communication (avoir des échanges avec les autres)
	Amour (affection envers les autres, intimité sexuelle)
	Compétence (capable, efficient, compétent)
	Apparence (attrait personnel important, propre, soigné)
	Compétition (faire quelque chose d'excitant, d'audacieux où la concurrence est forte)
	Argent (avoir un revenu convenable ou élevé ?)
	Confort (bien-être physique et mental, commodité)
	Atteindre ses buts (l'accomplissement de ses objectifs)
	Connaissance (bien informé, intelligent, réfléchi)
	Avancement (me développer, avancer dans ma carrière)
	Considération (être admiré, respecté)
	Autonomie (être indépendant, ou indépendant en interdépendance)
	Environnement (respect et harmonie avec les animaux et plantes, la planète)
	Contact avec les gens (soins physiques, vente ou persuasion, relation d'aide, service)
	Religion (spiritualité, dévotion, vénération ou culte)
	Créativité (imaginaire, inventif, innovateur, découvrir, inventer de nouvelles choses)
	Prendre des risques (faire des choses qui comportent certains risques ou dangers)
	Dévouement (serviable, attentif aux besoins des autres)
	Prestige (distinction, récompenses pour habiletés ou réussites personnelles)
	Esthétique (sensible à la beauté de l'art et de la nature, ce qui est beau)
	Rationalité (effectuer des tâches qui font surtout appel à l'intellect)
	Éthique (principes moraux de conduite)
	Réalisation (voir les résultats de ce que je fais, exercer mes talents dans mon travail)
	Honnête (digne de confiance, franc, sincère)
	Recherche (prospection, fouille, enquête)
	Influence (autorité sur les personnes ou les choses, diriger)
	Initiative (prendre mes propres décisions personnelles ou professionnelles)
	Reconnaissance (savoir que les efforts que je fais ne passeront pas inaperçus)
	Justice (égalité des possibilités pour tous, tolérance et compassion)
	Responsabilité (avoir des responsabilités dans ce que je fais)
	Liberté (indépendance et libre choix)
	Santé émotionnelle (tranquillité d'esprit, sérénité, absence de conflits intérieurs)
	Loisir (temps libre, se reposer, méditer)
	Santé physique (être connecté avec son corps, manger sainement et en bonne santé)
	Satisfaction (contentement et gratitude avec ce que l'on a et ce que l'on fait)
	Perfectionniste (faire un travail à la perfection vie personnelle et professionnelle)
	Sincérité (cultiver le discernement et être authentique)
	Sécurité (à l'abri du danger, sans inquiétude)
	Tolérance (patience, acceptation, respect, esprit ouvert envers soi et autrui)
	Stabilité (avoir un travail régulier et une certaine sécurité d'emploi)
	Famille, Communauté et Société (agir pour avoir un impact constructif)