

Je définis mes valeurs pour être plus zen !

Les valeurs sont définies comme des directions de vie globales, désirées et librement choisies. C'est ce que nous voulons faire de notre vie : qui nous voulons être et ce que nous voulons accomplir. Elles peuvent nous guider et nous motiver tout au long de notre existence.

C'est quoi une valeur ?

Une valeur est un principe personnel. Parmi les valeurs les plus connues, on retrouve l'amitié, l'autonomie, la sécurité, l'hédonisme, la famille, la tradition... Les valeurs restent stables dans le temps. Ce sont comme des fils d'Ariane en période de tempête émotionnelle.

Les études sur le sujet sont unanimes : réfléchir à ses valeurs modifie notre niveau de stress aussi bien physique que psychologique, et favorise un changement positif.

Comment ça marche ?

Les valeurs sont vectrices de zen. Elles sont positives et nous apportent du bien-être. Par exemple : lorsque nous sommes stressées, prendre un verre avec une copine nous apportera un moment de repos et de réconfort. En nous recentrant sur notre valeur d'amitié, nous éloignons le stress et nous nous faisons du bien. À l'inverse, lorsque nous nous éloignons de nos valeurs, nous pouvons perdre beaucoup de temps à lutter contre le stress, plutôt que de se concentrer sur ce qui compte vraiment pour nous. Posez-vous la question suivante : est-ce qu'avoir stressé et lutté contre vos émotions a porté ses fruits ? La lutte contre la vie, la réalité, les difficultés ne vous a-t-elle pas éloignée de vos envies profondes ? Ne vous a-t-elle pas volé du temps, de l'énergie ?



FAQ

Q : OK, c'est important de réfléchir à ses valeurs, mais n'est-ce pas un peu trop philosophique ?

R : Réfléchir à ses valeurs est une démarche très importante pour être plus zen, bien plus qu'on ne le croit. Et c'est très concret ! Si nous souhaitons apprendre à gérer le stress, il est indispensable de savoir ce qui est important pour nous et vers quoi nous souhaitons réorienter notre énergie, quel mode de vie nous souhaitons adopter.

Par ailleurs, le stress n'est parfois pas la cause d'une inadéquation entre nos valeurs et nos actions mais sa conséquence. Aussi, renforçons nos valeurs dans les actions du quotidien, et notre vie deviendra plus riche et plus satisfaisante : deux ingrédients pour plus de bonheur.

Quelles sont vos valeurs ?

En votre for intérieur, dans quelle direction aimeriez-vous progresser ? Quel genre de personne souhaitez-vous être ?

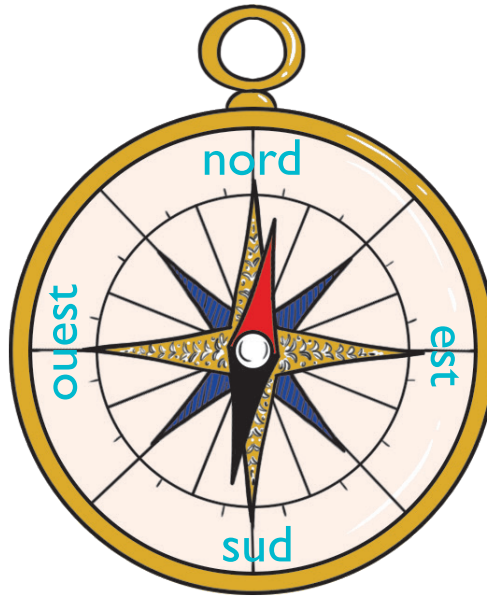
Pour faire le point, complétez l'exercice suivant.

La boussole de vie : les valeurs qui me guident

- 1 Selon l'importance que vous accordez à chacun, placez aux 4 points cardinaux de la boussole les domaines suivants : parents, loisirs, travail, relations sociales.
- 2 Sur les lignes correspondantes, écrivez quelques-unes de vos valeurs clés dans ces domaines de vie : Quelle personne voudriez-vous être ? Que voudriez-vous faire ? Quel type de forces ou de qualités voudriez-vous développer ? Que voudriez-vous représenter ?

Domaine :
 Valeur n° 1
 Valeur n° 2
 Valeur n° 3

Domaine :
 Valeur n° 1
 Valeur n° 2
 Valeur n° 3




Domaine :
 Valeur n° 1
 Valeur n° 2
 Valeur n° 3

Domaine :
 Valeur n° 1
 Valeur n° 2
 Valeur n° 3

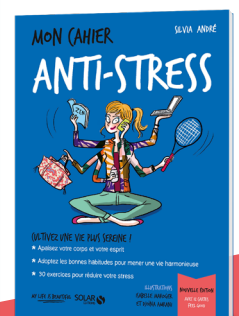
Après cet exercice, vous avez une meilleure vue d'ensemble de vos valeurs.

 Qu'est-ce que cela vous dit à propos de ce qui est important dans votre vie ?

.....

 Pourtant ne le négligez-vous pas habituellement ?

.....



EXTRAIT DU MON CAHIER ANTI-STRESS - ÉDITIONS SOLAR

MY LIFE IS BEAUTIFUL