

Nom :

Date :

ENVOI N° 20

1. Synthèse de ce qui a été entendu et compris

Troisième partie

**DIRIGER :
LE DEFI DE L'EXCELLENCE**

Chap. 18 : LES SYSTEMES DE VALEURS : JUGEMENT ULTIME DE LA REUSSITE

“Les valeurs ont un immense pouvoir affectif... Elles sont l'outil de motivation le plus puissant que nous ayons pour nous débarrasser de nos mauvaises habitudes...”

☞ Comment pouvez-vous changer de comportement et modifier une mauvaise habitude ?

.....

☞ Qu'est-ce qu'une "équivalence complexe" ?

.....

.....

☞ Quelle est - selon Anthony ROBBINS - la base d'une relation durable, puissante et épanouissante ?

.....

1.

2.

☞ Quel que soit le contexte, quel est la procédure de vérification qui sera la plus efficace ?

.....

.....

☞ Comment pouvez-vous changer le degré d'importance des valeurs figurant dans votre échelle de valeurs ?

.....

.....

☞ Quelle est la première chose à faire face à un conflit de valeurs ?

☞ Appliquez la formule fondamentale de la réussite aux valeurs :

1.
2.
3.
4.

Chap. 19 : LES 5 CLES DE LA RICHESSE ET DU BONHEUR.

“La détermination alliée à la discipline produit des miracles”.

☞ Indiquez la première clé de la richesse et du bonheur :

☞ Citez les 2 règles à suivre pour maîtriser le stress :

1.
2.

2. Application à votre vie personnelle

☞ **Ecrivez quelques lignes indiquant comment vous appliquez à votre vie quotidienne ce que vous avez appris. Dans votre intérêt, soyez aussi précis que possible.**

3. Apports à l'exercice de votre profession (réservé aux professionnels biosynergistes).

4. Entraînement personnel : mise en évidence du rôle des valeurs dans les liens affectifs.

Choisissez une personne de votre entourage avec laquelle vous avez de puissants liens affectifs.

Qu'appréciez-vous chez cette personne ? Que vous apporte-t-elle ? Que lui apportez-vous ?

Demandez-vous quelles sont les valeurs fondamentales que vous avez en commun avec cette personne.

☞ Merci de partager les résultats de votre recherche et de vos découvertes concernant l'importance des valeurs dans les liens affectifs que vous avez avec cette personne.

5. Approfondissement personnel : Exploration de quelques valeurs

◆ Que signifie pour vous le mot "LIBERTÉ" ?

En quoi la LIBERTÉ est-elle une valeur importante pour vous ?

◆ Qu'est ce que pour vous la réussite ?

En quoi la REUSSITE est-elle une valeur importante pour vous ?

◆ Qu'est ce que pour vous une "bonne relation" ?

6. Vous et vos valeurs

 Choisissez cinq valeurs que vous considérez comme importantes et motivantes

1.
2.
3.
4.
5.


 Définissez une procédure de vérification pour chacune de ces valeurs.

Que doit-il arriver pour que vous sachiez si ces valeurs sont ou non satisfaites ?

Notez si elles sont réalisables dans un laps de temps raisonnable.


Déterminez où existent des conflits.

7. Approfondissement personnel : procédure de vérification de la séduction.


 **Quelle est votre procédure personnelle de vérification de la séduction (Comment savez-vous que vous êtes séduisant, séduisante) ?**

8. Sujet de réflexion : que trouvez-vous comme différence entre tendresse et amour ?

9. Approfondissement personnel : VOUS ET VOS VALEURS (2ème partie).

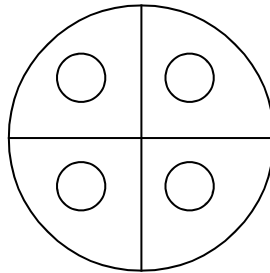
 **Passez en revue les valeurs qui vous motivent le plus aujourd'hui.**

10. VOS MODELES DE VALEURS.

 **Pensez aux gens qui vous ont le plus marqué dans votre vie, ceux qui vous ont donné un exemple fascinant de vie réussie. Mettez en évidence les modèles efficaces et cohérents qu'ils vous ont fournis.**

11. VITTOZ.

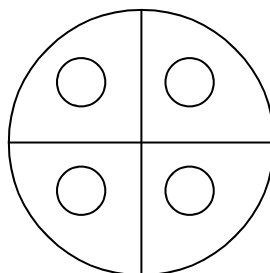
 Dessinez ceci :



Avez-vous une idée des symboles que cette figure peut représenter ? Et si je vous dis un mot comme “responsabilités” ?

Si vous dessiniez sans mon modèle cette figure, comment serait-elle à votre idée ?
(Si l’espace qui vous est réservé est insuffisant, n’hésitez pas à dessiner votre figure sur papier libre...)

Quelques réflexions sur la figure et ses symboles.



Généralement, la croix et le grand cercle représentent les responsabilités essentielles (famille, travail, etc...).
Les petits cercles : tout ce qu’il y a de gratuit dans la vie, d’agréable, même de superflu. Quelle importance donnez-vous à ces responsabilités ?

12. Documents à conserver :

- ❖ Liberté (Paul Eluard)
- ❖ Structure de l'expérience
- ❖ Réseaux

Merci pour tous vos partages.

