



La cible

Mes valeurs

La cible ci-dessous est divisée en quatre domaines de vie qui : travail/études, loisirs, relations et développement personnel/santé.

Réfléchissez à chaque domaine en termes de ce qui compte pour vous dans ce domaine, ce qui est vraiment important dans le domaine professionnel, dans les loisirs, pour vos relations ou en ce qui concerne votre santé et développement personnel.

Par exemple, quelles sont les qualités personnelles que vous aimeriez cultiver dans chaque domaine et quelles sont vos attentes par rapport à ces domaines de votre vie ?

Le travail/les études	
Les loisirs	
Les relations	
La santé et le développement personnel	

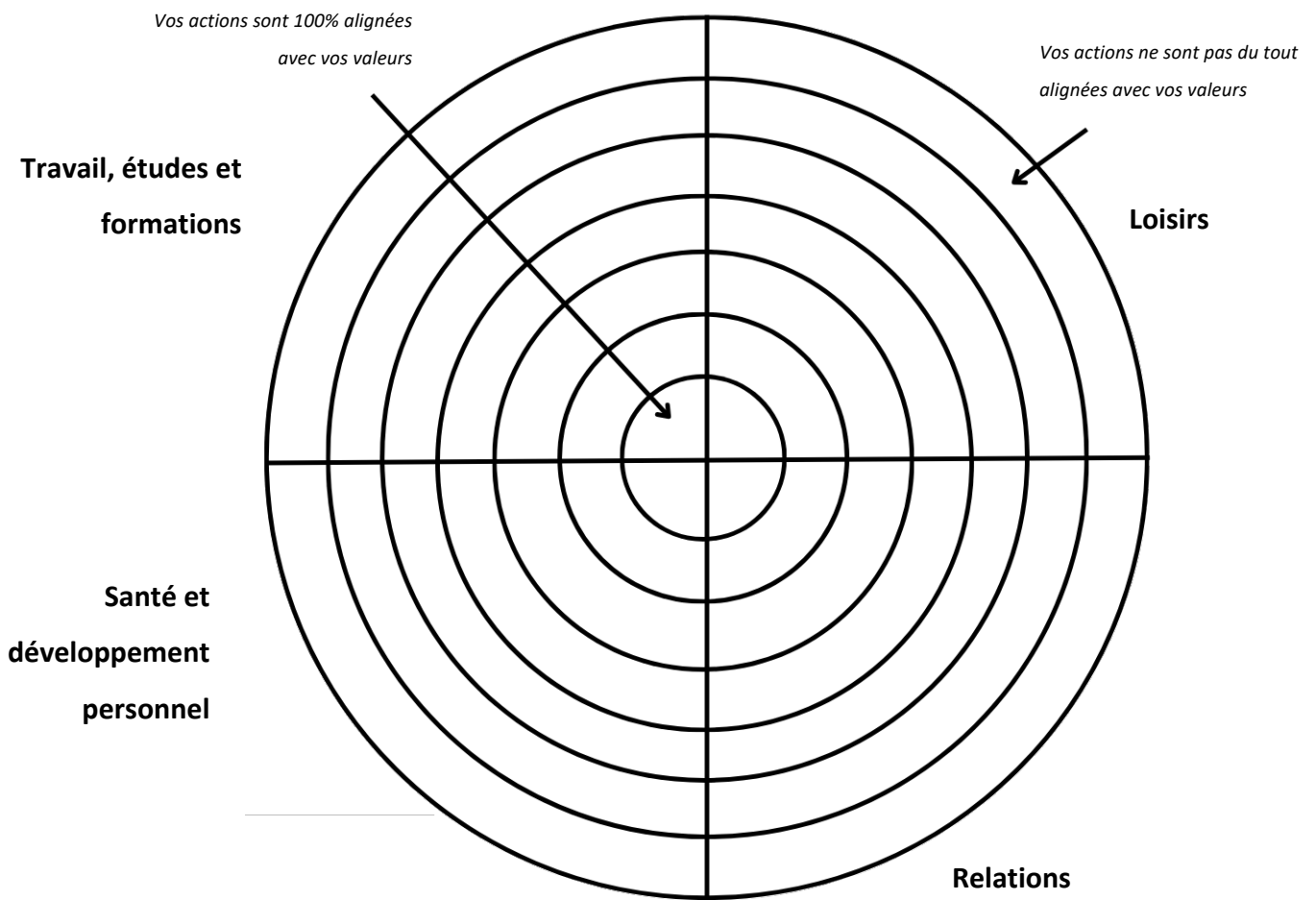


Ma cible

Considérez votre valeur comme le centre de la cible. Dans le centre de la cible, c'est exactement ce que vous voulez que votre vie soit, c'est là où vous vivrez votre vie d'une manière qui est parfaitement cohérente avec vos valeurs.

Maintenant, vous allez indiquer avec une X (croix) la position moyenne de la semaine dernière en fonction de vos actions. Une X au centre de la cible signifie que vous vivez tout à fait en accord avec vos valeurs pour ce domaine de vie. Une X loin du centre de la cible signifie que la façon dont vous vivez votre vie est très loin de vos valeurs. Puisqu'il existe quatre domaines de vie, vous ferez quatre X sur la cible.

Placez une X dans chaque zone de la cible, pour représenter





Mes actions à réaliser

Réfléchissez aux actions que vous pouvez entreprendre dans votre vie quotidienne qui indiqueraient que vous vous rapprochez du centre de chaque domaine. Ces actions peuvent être des petits pas vers un objectif particulier ou simplement des actions qui reflètent ce que vous voulez être en tant que personne. S'engager dans une action valorisée implique d'être prêt à accueillir ce qui est inconfortable. Formulez au moins une action basée sur vos valeurs, que vous serez prêt(e) à entreprendre.

Le travail/les études	
Les loisirs	
Les relations	
La santé et le développement personnel	