

# La recherche de valeurs

## *Quelques exercices*

- **Exercice 1** : Faites une liste des moments de votre vie où vous vous êtes senti le(la) plus épanoui(e) et satisfait(e). Quels étaient les éléments communs de ces moments ? Qu'est-ce qui vous a fait sentir heureux(se), fier(e), ou épanoui(e) ?
- **Exercice 2** : Pensez à des personnes que vous admirez et qui vous inspirent. Quelles sont les valeurs qu'elles incarnent ? Pourquoi ces valeurs sont importantes pour vous ?
- **Exercice 3** : Réfléchissez à vos expériences passées et aux leçons que vous en avez tirées. Qu'est-ce que vous avez appris sur vous-même et sur ce qui est important pour vous ?
- **Exercice 4** : Imaginez votre avenir idéal. Comment voudriez-vous vous voir dans 5, 10, ou 20 ans ? Quelles sont les valeurs que vous aimeriez continuer à cultiver tout au long de votre vie ?
- **Exercice 5** : Imaginez que vous avez 80 ans et que vous réfléchissiez à votre vie actuelle : qu'est-ce que vous aimeriez avoir plus fait ? Avoir passé moins de temps à faire ? Quels pourraient être vos éventuels regrets ?
- **Exercice 6** : Imaginez que vous vous rendez à votre propre enterrement et que vos proches font des discours pour vous rendre hommage. Qu'est-ce que vous aimeriez entendre dans ce discours ?

