



MindStrength Masterclass Valeurs

Avez-vous du mal à identifier vos valeurs ? En voici quelques idées :

- Acceptance : être ouvert(e) à et accepter moi-même, les autres, la vie, etc.
- Aventure : être aventureux(euse) ; pour rechercher, créer ou explorer de façon active des expériences nouvelles ou stimulantes
- Affirmation de soi : défendre respectueusement mes droits et demander ce que je veux
- Authenticité : être authentique, réelle ; être fidèle à moi-même
- Beauté : apprécier, créer, entretenir ou cultiver la beauté en moi-même, chez les autres, dans l'environnement, etc.
- Être attentionné(e) : prendre soin de moi, des autres, de l'environnement, etc.
- Défi : me défier à évoluer, à apprendre, à m'améliorer en continu
- Compassion : agir avec gentillesse envers ceux qui souffrent
- Connexion : m'engager pleinement dans tout ce que je fais et être pleinement présent(e) avec les autres
- Contribution : pour contribuer, aider ou avoir une influence positive sur moi-même ou sur les autres
- Conformité : être respectueux(euse) des règles et des obligations
- Coopération : être coopératif(ve), travailler en collaboration avec les autres
- Courage : être courageux(euse) ; persister à face à la peur, la menace ou la difficulté
- Créativité : être créatif(ve) ou innovant(e)
- Curiosité : être curieux, ouvert d'esprit et intéressé ; vouloir explorer et découvrir
- Encouragement : pour encourager et récompenser les comportements que j'apprécie en moi-même ou chez les autres
- Égalité : traiter les autres comme égaux à moi-même et vice-versa
- Excitation : rechercher, créer et participer à des activités excitantes ou stimulantes
- Équité : être juste envers moi-même ou envers les autres
- Fitness : pour maintenir ou améliorer ma forme physique ; pour prendre soin de ma santé physique et mentale et de mon bien-être
- Flexibilité : s'adapter facilement aux circonstances variantes
- Liberté : vivre librement ; choisir comment je vis et me comporte, ou aider les autres à faire de même
- Convivialité : être amical, sympathique ou agréable envers les autres

- Pardon : me pardonner et pardonner les autres
- Fun : aimer s'amuser ; chercher, créer et participer à des activités amusantes
- Générosité : être généreux(euse), partager et donner à moi-même ou aux autres
- Gratitude : être reconnaissant et apprécier les aspects positifs de moi-même, des autres et de la vie
- Honnêteté : être honnête et sincère avec moi-même et les autres
- Humour : voir et apprécier le côté humoristique de la vie
- Humilité : être humble ou modeste ; laisser mes succès parler pour moi
- Industrie : être industrieux(euse), travailleur(euse), dévoué(e)
- Indépendance : être autonome et choisir ma propre façon de faire les choses
- Intimité : m'ouvrir, me révéler et me partager - émotionnellement ou physiquement - dans mes relations personnelles
- Justice : maintenir la justice et l'équité
- Gentillesse : être gentil, compatissant ou attentionné envers moi-même ou les autres
- Amour : agir avec amour ou affection envers moi-même ou envers les autres
- Pleine conscience : être conscient(e) de, ouvert(e) et curieux(euse) de mon expérience dans le présent
- Ordre : être ordonné(e) et organisé(e)
- Ouverture d'esprit : réfléchir, voir les choses du point de vue des autres et évaluer équitablement les preuves
- Patience : attendre calmement ce que je veux
- Persistance : persévérer résolument, malgré les problèmes ou les difficultés
- Plaisir : créer et donner du plaisir à moi-même ou aux autres
- Pouvoir : influencer fortement ou exercer une autorité sur les autres, par ex. prendre en charge, diriger, organiser
- Réciprocité : établir des relations dans lesquelles il existe un juste équilibre entre donner et recevoir
- Respect : être respectueux(euse) envers moi-même ou envers les autres ; être poli(e) et montrer un regard positif
- Responsabilité : être responsable et imputable de mes actions
- Romance : être romantique ; afficher et exprimer de l'amour ou une forte affection
- Sécurité : sécuriser, protéger ou assurer ma sécurité ou celle des autres
- Conscience de soi : être conscient de mes propres pensées, sentiments et actions
- Soins personnels : prendre soin de ma santé et de mon bien-être et répondre à mes besoins
- Développement personnel : continuer à évoluer, à progresser ou à s'améliorer en termes de connaissances, de compétences, de caractère ou d'expérience de vie
- Maîtrise de soi : agir conformément à mes propres idéaux
- Sensualité : créer, explorer et vivre des expériences qui stimulent les cinq sens
- Sexualité : explorer ou exprimer ma sexualité
- Spiritualité : se connecter avec des entités plus grandes que moi

- Compétence : pratiquer et améliorer en continu mes compétences et m'appliquer pleinement lorsque je les utilise
- Soutien : être solidaire, utile, encourageant(e) et disponible pour moi-même ou pour les autres
- Confiance : être digne de confiance ; être loyal, fidèle, sincère et fiable
- Insérez votre propre valeur non répertoriée ici :
- Insérez votre propre valeur non répertoriée ici :