

MODULE 1

LES 5 PILIERS DE VIE

1. Vivre en accord avec ses valeurs.
2. Apprendre à identifier et satisfaire nos besoins.
3. Poser des limites claires et les faire respecter (en self service).
4. Passer en 0 parasitage (en self-service).
5. Bâtir des super-réserves (en self-service).



VIVRE EN ACCORD
AVEC SES VALEURS.

Qu'est-ce qu'une
valeur pour toi ?

Les valeurs personnelles: pourquoi est-ce important?

La priorisation de nos valeurs personnelles, permet:

- De se sentir en harmonie avec soi-même
- De conforter l'estime de soi en osant être soi
- De prioriser nos actions, de faciliter nos choix et ainsi d'aller à l'essentiel
- D'effacer de nombreux sentiments négatifs à l'origine de conflits internes,
- De se sentir plus stable, de vivre le moment présent
- De mieux vivre toute situation nouvelle ou inconnue

CERVEAU = POTENTIEL



Ceux qui s'écoutent et ceux qui
essaient d'être conformistes.

L'EXCELLENCE VIENT PAR LE FAIT
D'ECOUTER CE POUR QUOI NOUS
SOMMES FAITS POUR ÊTRE
EXTRAORDINAIRE.

Nous sommes sur terre pour être extraordinaires
dans un domaine : faire la cuisine, élever nos
enfants, se faire des amis, aider les autres

Le poisson qui se compare au chat et qui
essai de grimper aux arbres comme un
chat ne se sentira jamais assez



Envier les autres, c'est de l'ignorance,
les imiter c'est du suicide.



SI TU POUVAIS AVOIR
UNE VIE DIFFERENTE,
QU'EST-CE QUE TU
VOUDRAIS ÊTRE ?

Exemple de valeurs :

Authenticité
Partage
Excellence
Professionalisme
Honnêteté
Intégrité

= idéalisme sociaux inventé
par la société pour identifier
ce qui est bien ou mal et
créer de la culpabilité

Authenticité = es-tu authentique tous les jours peu importe le prix à payer ?
Partage = partage-tu tous les jours dans tous les domaines ?
Excellence = es-tu excellent tous les jours dans tous les domaines ?
Professionalisme
Honnêteté
Intégrité

Une valeur est ce qui est réellement important pour toi... **Ce que ta vie démontre**

Le seul et unique chemin vers la maîtrise, l'inspiration et l'accomplissement se trouve en vivant de manière congruente, authentique et en accord avec **tes valeurs hautes.**

Les valeurs ne sont pas ce que vous voulez qu'elles soient, Mais plutôt ce que Votre Vie Démontre

Progression Apprentissage Dépassement de Soi

QUAND C'EST IMPORTANT POUR NOUS

Quand tu vis une vie qui est en accord avec ce qui est important pour toi,
tu excelles, tu perces, tu attires des opportunités

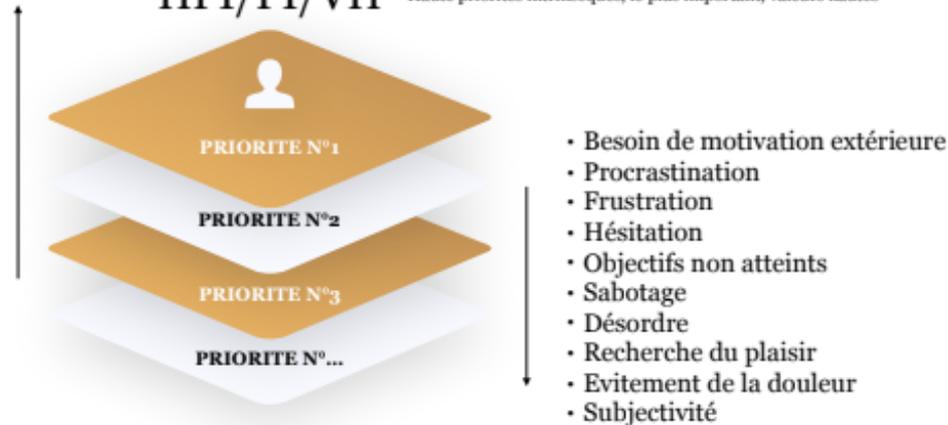
Quand tu vis une vie qui n'est pas en accord avec ce qui est important
pour toi, tu décèles.

NOUS AVONS TOUS UN SYSTÈME DE VALEUR

- Inspiration
- Enthousiasme
- Discipline
- Fiabilité
- Focus
- Atteinte des objectifs
- Ordre & organisation
- Augmentation de l'estime de soi
- Leadership naturel
- Identification avec
- Objectifs plus ambitieux
- Pensée long terme
- Acceptation des opposés
- Résilience
- Objectivité

Intrinsèque

HPI/PI/VH Haute priorités intrinsèques, le plus important, valeurs hautes

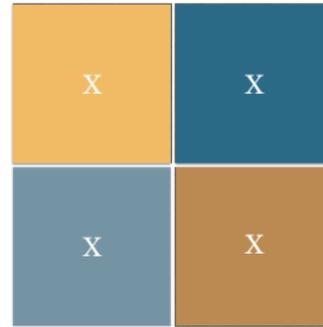


- Besoin de motivation extérieure
- Procrastination
- Frustration
- Hésitation
- Objectifs non atteints
- Sabotage
- Désordre
- Recherche du plaisir
- Evitement de la douleur
- Subjectivité

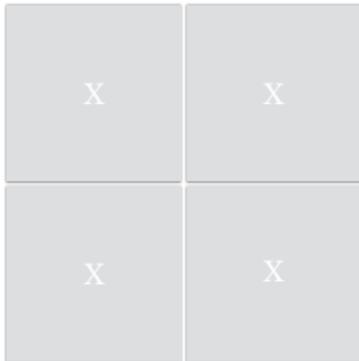
Extrinsèque

Une douleur est une souffrance à laquelle on ne donne pas de sens.

Valeur hautes = Cortex préfrontal

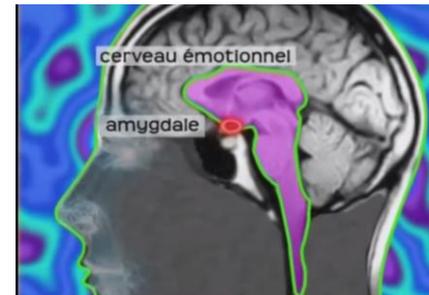


1. Vision Inspiré
2. Planification Stratégique
3. Maitrise De Soi
4. Execution Stratégique



Valeur basse = amygdale, partie animale

1. Réagit aux impulsions animales
2. Cherche une polarité sans l'autre
3. Recherche la gratification immédiate
4. A besoin de motivation extérieure





Comment naissent les valeurs

Valeurs héritées (éducation, parents, famille)

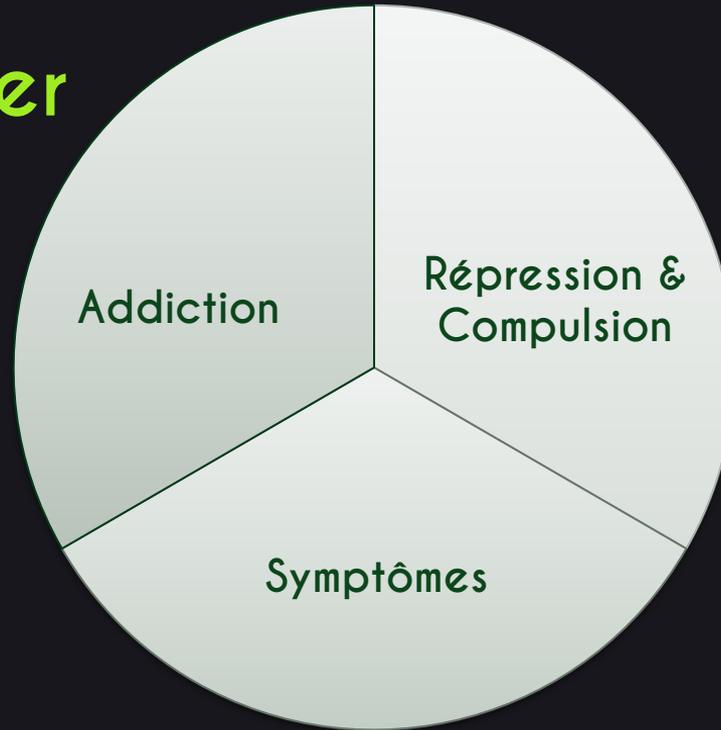
Valeurs construites : vient d'un manque ou un vide qu'on percevait à un moment donné de notre vie.

- Par rejet des valeurs héritées, elles sont alors souvent basées sur la souffrance et la difficulté.
- Par volonté et expérience, elles nous portent.

Triade de l'enfer

Addiction = moyen de
remplir une valeur
puisque tu ne l'a
rempli pas.

Ex: téléphone



Symptômes : douleurs, maladie



Les 4 éléments qui nous empêchent de vivre une vie authentique

Ignorance, Education
Culture & Autorités Sociétales
Vos jugements Bien/Mal
Comparaison

Tu es sur terre pour créer ta vie de toute pièce et pas copier celle des autres !

COMMENT TROUVER SES VALEURS ?

Les 13 Questions Magiques

1. *Qu'est-ce qui remplit ton espace (professionnel et personnel) ?*
2. *Comment dépenses-tu ton temps ?*
3. *Qu'est-ce qui te donne de l'énergie ?*
4. *Où dépenses-tu ton argent ?*
5. *Où es-tu le plus organisé ?*
6. *Où es-tu le plus discipliné et fiable ?*
7. *A propos de quoi es-tu le plus focus ?*
8. *Qu'est-ce que tu visualises le plus ?*
9. *A propos de quoi est ton dialogue interne le plus fréquent ?*
10. *Quels sont les sujets de conversation qui t'inspirent / récurrents ?*
11. *Qu'est-ce qui t'inspire le plus ?*
12. *Sur quoi te fixes-tu des objectifs ?*
13. *Qu'est-ce que tu aimes apprendre / étudier ?*

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

INTERPRETATION

Plus les réponses sont cohérentes et parler du même thème, ta vie est alignée sur tes valeurs.

Plus tu es éloigné de ton authenticité, sera difficile de mettre de l'ordre dans tes réponses.

Si deux thèmes ont le même nombre de point, demande toi entre les deux si tu devais faire un choix ce serait lequel en premier ?

Si quelque chose ne va pas dans ma vie, qu'est-ce que cela m'apprends sur mon système de valeurs ?

Est-ce que mes objectifs sont cohérents avec mon système de valeur ?

MERCI POUR
VOTRE ATTENTION

