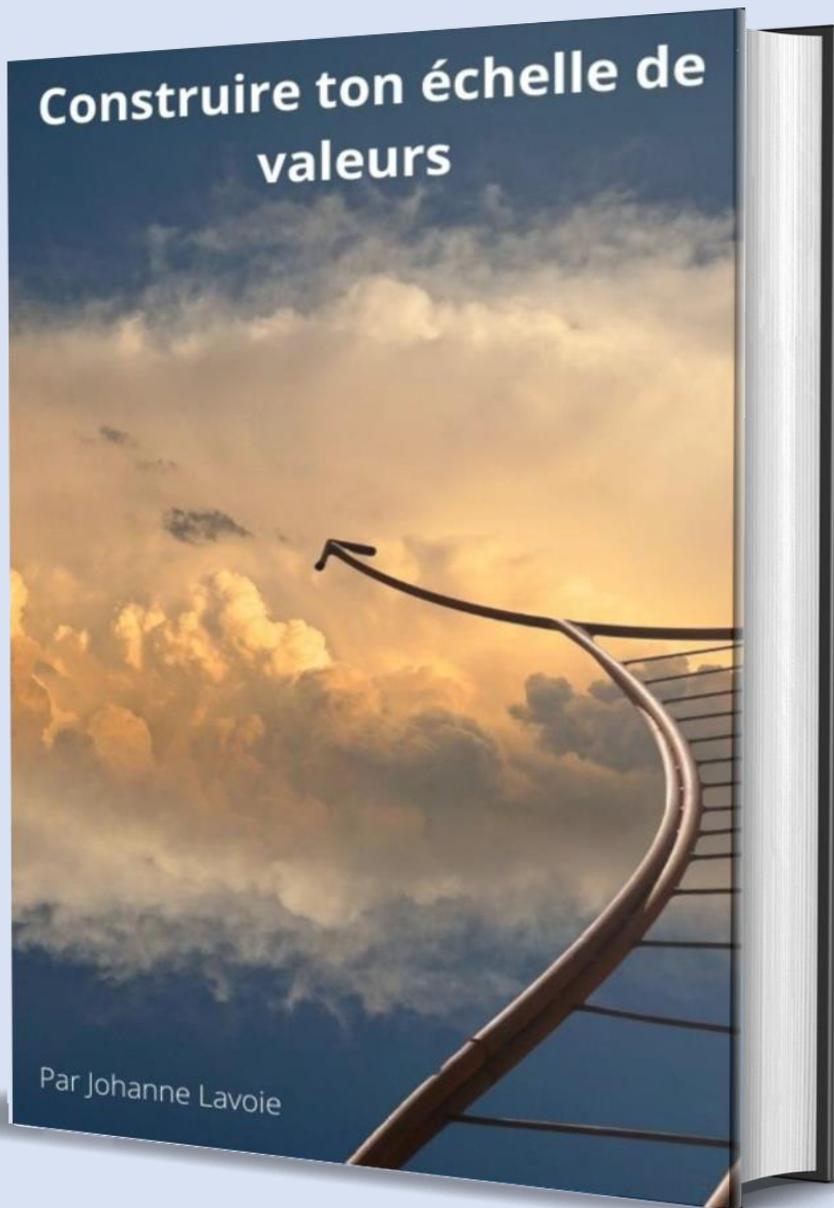


*JL*  
*Johanne Lavoie*  
AUTEURE, CONFÉRENCIÈRE, COACH PNL  
NE PENSE PAS TA VIE, VIS-LA...



Comment  
Mieux  
Comprendre  
Votre Mode De  
Pensée Peut  
Complètement  
Changer Votre  
Vie

# Voici votre guide pour découvrir vos valeurs et construire votre échelle.

Afin de vous poser les bonnes questions et être bien aligné avec vos valeurs.  
Et ainsi accumulé des réussites

## Mon intention

Tout simplement en toute amitié de vous partager un outil puissant pour être bien aligné  
avec ses valeurs afin que vous puissiez vous créer un futur à votre image.

## Qui êtes-vous dans votre nature profonde ?

- + Être bien aligné avec ses valeurs permet... **d'assumer pleinement ses décisions**
- + Connaître ses valeurs permet... de **mieux comprendre nos façons de penser et de réagir**
- + Construire son échelle de valeurs permet... de faire de belle **prise de conscience**
- + Apprendre à se poser les bonnes questions
- + Afin de faire les bons choix
- + Nous guide sur la voie du mieux-être

## Liste de valeurs

Abondance	Acceptation	Accessibilité	Accomplissement
Adaptabilité	Adoration	Affection	Affluence
Agilité	Altruisme	Ambition	Anticipation
Assurance	Astucieux	Audace	Autodiscipline
Autonomie	Aventure	Beauté	Bienveillance
Bonheur	Bravoure	Calme	Caritatif
Chaleur	Charme	Chasteté	Clarté
Cohérence	Compassion	Compétence	Compréhension
Concentration	Confiance en soi	Conformité	Confort
Connexion	Conscience	Contentement	Continuité
Contribution	Contrôle	Conviction	Convivialité
Coopération	Cordialité	Courage	Courtoisie
Créativité	Crédibilité	Croissance	Curiosité
Découverte	Déférence	Défi	Désir
Détermination	Devoir	Dévotion	Dextérité
Dignité	Discernement	Discipline	Discrétion
Disponibilité	Diversité	Don	Dynamisme
Économe	Éducation	Efficacité	Égalité
Élégance	Empathie	Empressement	Encouragement
Endurance	Énergie	Engagement	Entêtement
Enthousiasme	Équité	Espérance	Être le meilleur
Euphorie	Exactitude	Excellence	Expérience
Expertise	Exploration	Expressivité	Extase
Extravagance	Exubérance	Famille	Fascination
Fermeté	Férocité	Flexibilité	Force
Fiabilité	Fidélité	Finesse	Fraîcheur
Franchise	Frugalité	Fun	Furtif
Gaieté	Galanterie	Générosité	Grâce
Gratitude	Habilité	Harmonie	Héroïsme
Honnêteté	Intelligence	Intrépidité	Jeunesse
Joie	Liberté	L'indépendance financière	
Maîtrise	Obligation	Ordre social	Orientation
Paix	Partage	Performance	Plaisir
Politesse	Pouvoir social	Prise de décision	Profondeur
Propreté	Proximité	Réciprocité	Réflexion
Relaxation	Repos	Résilience	Respect
Retenue	Rêve	Richesse	Rigueur
Sacré	Sagesse	Sang-froid	Santé
Satisfaction	Sécurité	Self-contrôle	Sens de la vie
Sensibilité	Sentiment d'appartenance	Sérénité	Service
Sexualité	Silence	Simplicité	Sincérité
Solidarité	Solidité	Solitude	Soutien
Spiritualité	Spontanéité	Stabilité	Succès
Suprématie	Surprise	Sympathie	Synergie
Tradition	Tranquillité	Transcendance	Travail d'équipe
Valeur	Variété	Vérité	Vie spirituelle
Vigilance	Vitalité	Vivacité	Volonté

## Je t'invite à dresser la liste des 10 valeurs qui sont les plus fortes pour toi.

Les valeurs qui te font vibrer...

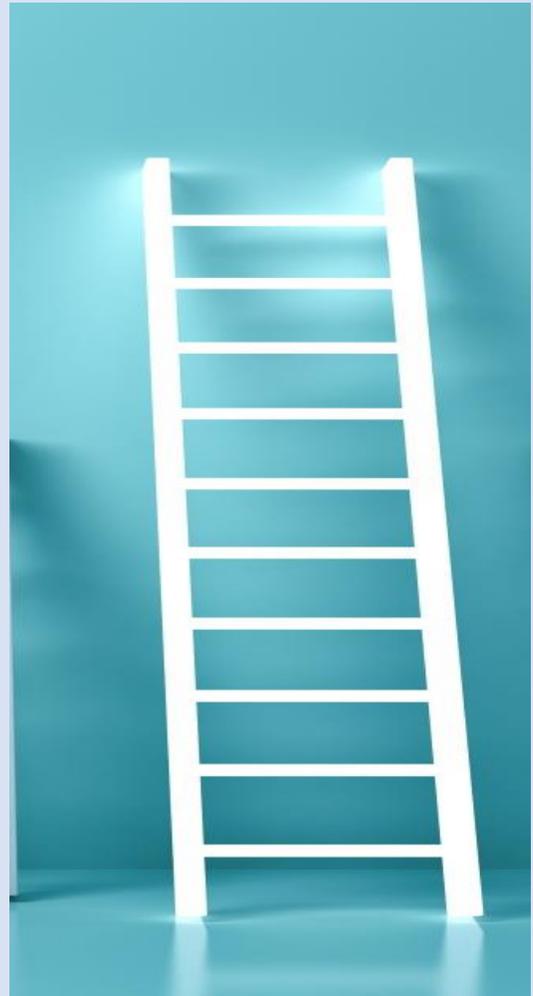
1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

- ✚ Ensuite vient **mettre tes valeurs dans la grille** de la page suivante
- ✚ **A l'aide des questions** qui sont sous la grille, pour chacune de tes valeurs, demande-toi celle qui est la plus importante et vient placer un X dans la case de celle-ci
- ✚ **Ex** : en comparant la valeur #1 et la valeur #2, ensuite la valeur #1 et la valeur #3 et ainsi de suite jusqu'à 10
- ✚ Faire la même chose pour la valeur #2, #3 et ainsi de suite jusqu'à la valeur #10
- ✚ Ensuite faire le calcul et noter le total de chaque valeur
- ✚ Venir **mettre TA VALEUR la plus importante selon le montant le plus élevé de ta grille de valeurs sur l'échelle au #1** et ainsi de suite



## Ton échelle de valeurs

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_



✚ Quelles sont vos prises de conscience ?

---

---

---

---

✚ Est-ce que vous êtes surpris de voir ce qui en ressort ?

---

---

---

---

✚ A titre d'exemple ; Est-ce que la santé fait partie de vos valeurs ? Si non, est-ce que vous auriez tendance à ne pas en prendre soin de vous ?

---

---

---

---

D'autres points de réflexions...

✚ Est-ce que le plaisir est bien haut ou au contraire bien bas dans votre liste ? Ou n'y figure t'il tout simplement pas. Si c'est le cas, possiblement que vous avez l'impression que votre vie est plutôt monotone.

✚ D'où l'importance de connaître ses valeurs pour mieux comprendre son mode de fonctionnement

✚ Maintenant que vous connaissez mieux votre mode de pensée comment venir modifier votre vie ?

### **Vous avez différentes options possibles :**

1. Faire comme avant...status quo 😊
2. Redéfinir vos valeurs en fonction des prises de conscience que vous avez faites
3. Vous poser les bonnes questions dorénavant pour savoir si vous êtes bien aligné avec vos valeurs.

## Si tu as envie de passer à un autre niveau sur la voix du mieux-être

Je t'offre différentes options :

- + **Un plan de coaching en individuel**
- + **Mon atelier en ligne LE MODE D'EMPLOI POUR RÉUSSIR TA VIE**
  - Un atelier de 1h
  - Un Mode d'emploi pour la prochaine année
- + **Les capsules de motivations ÉCOUTE LAVOIE DANS TA TÊTE**
- + **Mon programme en ligne "Réussir à contre-courant"**
  - Un programme sur 12 modules
  - Vidéos
  - Documents PDF
  - Un Mode d'emploi pour la prochaine année
  - Programme clé en main
  - Vidéos
- + **L'académie du TPL (Trouble de la personnalité limite)**
  - Un programme de 4 semaine intensif
  - Accès à la formation 24h/24 7j/7
  - 4 webinaires de 2h
  - Un mode d'emploi numérique pour 1 an
  - Support PDF et vidéo
- + **Borderline Anonyme (Groupe de discussion BA)**
  - Un programme de 12 mois
  - Accès à la formation 24h/24 7j/7
  - 12 webinaires de 2h
  - Un mode d'emploi numérique pour 1 an
  - Support PDF et vidéo

**Pour t'inscrire <https://johannelavoie.ca>**

## RESTONS BRANCHÉS !!



514-825-1097



<http://www.johannelavoie.ca>



info@johannelavoie.ca



<https://www.linkedin.com/in/johanne-lavoie>



Instagram

Johannelavoiecoach



<https://www.facebook.com/johannelavoiecoachborderline>