



*Je suis
tel que
Je suis*



*J'identifie
mes valeurs*



FEMMES EXCEPTIONNELLES

PAR CÉLINE DORION

*C'est le moment d'y aller, c'est le moment de le faire.
Fais ce pourquoi tu es née,
Tu dois juste te faire confiance.*

Beyoncé





BIENVENUE

Bonjour toi, Femme exceptionnelle. Bravo d'avoir téléchargé ce guide. C'est un signe que tu souhaites commencer à te découvrir et prendre soin de toi. C'est excellent.

Je suis réellement ravie de pouvoir t'accompagner dans ce cheminement de « J'IDENTIFIE MES VALEURS ». En appliquant une à une les étapes de ce guide, tu apprendras comment il est possible (et souvent bien plus facile qu'on le croit) de commencer à reconnaître toutes ces belles valeurs souvent oubliées.

Les questions te serviront aujourd'hui et chaque fois que tu auras besoin de " réajuster " ton bien-être. Tu pourras ainsi continuer à prendre soin de ceux qui sont importants pour toi, et de toi-même .



A PROPOS DE MOI

A l'adolescence, j'ai découvert qu'on ne pouvait pas être heureux . Quand je voyais ma mère s'occuper de mon frère, moi et mon père handicapé, je me posais la question : « Est-ce que maman est heureuse ? Est-ce qu'elle comble tous ses désirs de femme ? Je n'en suis pas certaine!

Quand je regardais mes tantes et oncles , j'ai eu la surprise de découvrir que des « vieux » de 50 ans (que j'appelai) n'étaient pas heureux et souffraient de n'avoir choisi la vie qu'ils menaient. Pourtant à mes yeux , ils avaient réussi leur vie. Il la maîtrisait .

On aurait pu penser que la réussite se mesurait à la capacité d'exercer un métier, de travailler et de fonder une famille. Mais non!





Après avoir travaillé dans le milieu financier, dans la vente directe , comme adjointe dans l'entreprise familiale tout ça c'était parce qu'il fallait que je travaille. Mais dans mon for intérieur , c'était d'aider les gens à s'améliorer . J'ai décidé à 60 ans de bâtir ma propre entreprise soit de devenir coach en développement personnel. Et je suis tellement fière de moi.

Et toi ?



Céline Dorion





NOS VALEURS



Intéressons-nous aux valeurs individuelles. Celle-ci représente des notions, une vision fondamentale à la base de nos comportements et nos agissements c'est-à-dire qu'une valeur est une référence déterminante pour la conduite d'une vie, d'un projet ou d'une organisation . Elle influence donc toute notre décision dans tous les aspects de notre vie.





JE SUIS PRÊTE À RELEVER CET EXERCICE

- *A la page suivante coche 15 valeurs et qualités qui te correspondent.*

Pour t'aider voici des questions à te poser:



- *Est-ce que , actuellement, cette valeur est plus importante pour toi que cette autre valeur ?*
- *Qu'est-ce que cette valeur me fait ressentir?*
- *Qu'est-ce qui compte le plus pour moi dans la vie?*
- *Quels sont les états émotionnels que je recherche le plus ?*





VALEURS	OUI	NOTE	VALEURS	OUI	NOTE
Sécurité matérielle et financière			Respect des autres		
Sécurité affective			Respect de soi		
Apprendre			Respect		
Progresser			Confort		
Savoir/ Connaître			Bien-être		
Découvrir			Plaisir		
Plaisir intellectuel			Épanouissement		
Transmettre			Harmonie		
Évoluer			Se réaliser		
Autonomie			Bonheur		
Indépendance			Amitié		
Liberté			Complémentarité		
Responsabilité			Partage		
Aventure			Communication		



VALEURS	OUI	NOTE	VALEURS	OUI	NOTE
Aide aux autres			Créativité		
Justice			Imaginaire		
Réalisation professionnelle			Esthétisme		
Reconnaissance sociale			Foi		
Efficacité			Spiritualité		
Accomplissement			Conscience		
Réussite			Amour		
Contrôle			Famille		
Honnêteté			Travail		
Authenticité			Pouvoir		
Intégrité			Argent		
Fidélité			Santé		
Loyauté			Écologie, nature		





A présent, inscris ci-dessous la liste de tes valeurs en commençant par celles auxquelles que tu as attribué la note de 10. Inscris seulement tes valeurs dans l'ordre décroissant d'importance actuelle.

- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ _____
- ⑥ _____
- ⑦ _____
- ⑧ _____
- ⑨ _____
- ⑩ _____

DATE





NOS CONTRE-VALEURS



Il a aussi les contre-valeurs qui constituent ce que nous redoutons le plus, au point de tout faire pour ne pas les vivre c'est-à-dire que l'on refuse de vivre , quelque chose que l'on supporte pas. Ça peut être un sentiment « l'insécurité financière», ou une émotion « la colère » ou un état « la perte de temps»

Commence par lire la liste des contre-valeurs, sans rien cocher, en te posant la question: « Est-ce que je ne supporte pas la contre-valeur suivante ?»

Par la suite , coche ce que tu penses être des contre-valeurs actuelles chez toi.

*Coches en
10 au maximum.*





CONTRE-VALEURS		NOTE	CONTRE-VALEURS	OUI	NOTE
Bonheur			Manque de contrôle		
colère			Manque de reconnaissance		
Conflit			Manque de respect		
Conformisme			Médiocrité		
Culpabilité			Misère		
Dépression			Perte de temps		
Échec			Rejet/Exclusion		
Ennui			Réussite		
Frustration			Routine		
Injustice			Rupture		
Insécurité affective			Solitude		
Insécurité matérielle			Souffrance		
Inutilité			Stress		
Le malsain			Trahisson		



CONTRE-VALEURS	OUI	NOTE	CONTRE-VALEURS	OUI	NOTE
Manque de confiance			Vieillesse		
écris si tu penses à d'autre					





A présent, inscris ci-dessous la liste de tes contre-valeurs en commençant par celles auxquelles que tu as attribué la note de 10. Inscris seulement tes valeurs dans l'ordre décroissant d'importance actuelle.

- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ _____
- ⑥ _____
- ⑦ _____
- ⑧ _____
- ⑨ _____
- ⑩ _____

DATE





Maintenant

« ADAPTE TES VALEURS POUR MIEUX VIVRE »



Avoir une vie qui nous ressemble vraiment peut représenter un défi: celui de résister à l'influence de notre entourage . Devenir soi demande du courage.

Alors, à quoi faut-il être prêt pour se concrétiser cette vie qui t'attend ?

Il faut d'abord accepter le fait que nous ne correspondons pas à l'idéal d'autrui (nos parents) .

Il s'agit d'accepter que des forces puissantes et des aspirations profondes qui nous habitent souvent depuis l'adolescence, parfois depuis l'enfance, sont significatives.



OSE CONCRÉTISER





Envie d'aller plus loin ?

Tu as aimé les outils partagés dans ce guide et tu souhaites encore plus de contenu pour te bâtir une vie meilleure, un quotidien empreint de douceur et de légèreté ?

Voici trois options pour toi:

1. Dans cette mini-conférence, jette un coup d'oeil sur mon passé, une inspiration pour des changements porteurs d'espoir!

[Clique ici pour avoir accès à la vidéo](#)

Mes peurs,
mes choix
ma vie



2. Tu souhaites concrètement t'offrir un moment pour toi dans un décor charmant en pleine nature? Je te présente : Les week-ends: « PLEINE CONSCIENCE »

[Clique ici pour en savoir plus sur les week-ends](#)

Temps pour soi

Un parfait mélange de ressourcement, d'apprentissage et de connexions humaines. Tu en ressortiras motivée, apaisée et surtout outillée.



3. Tu désires explorée ton plein potentiel en améliorant ta confiance en toi, en renforçant tes relations et découvrir des stratégies pour une vie plus équilibrée et épanouissante ?

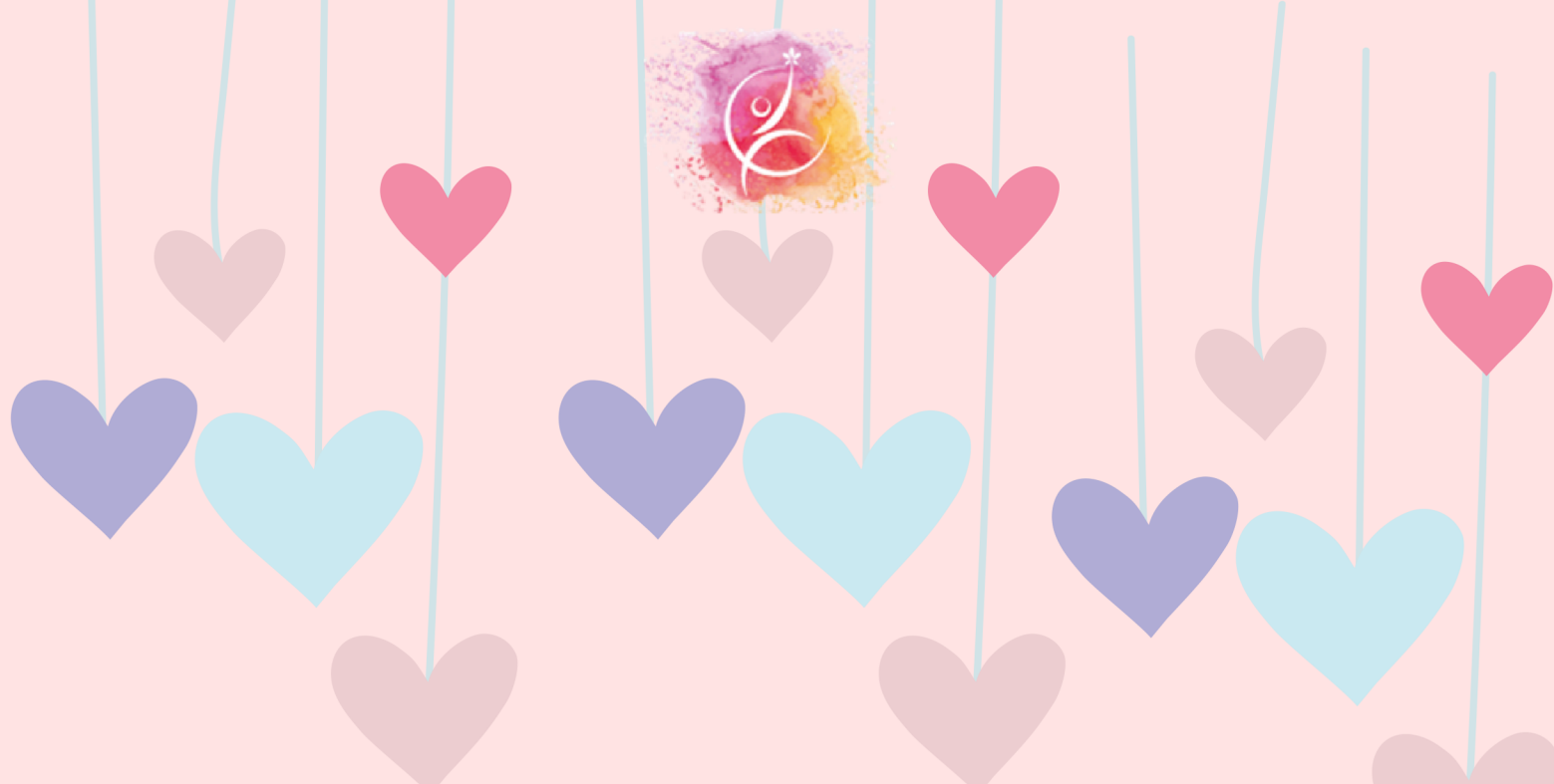
[Clique ici pour planifier une rencontre](#)

Découverte
gratuite

PAR CÉLINE DORION

TOUTES NOS ACTIONS ET DÉCISIONS ONT UN IMPACT QUI DÉTERMINERA NOTRE FUTUR





BRAVO!
TU AS RÉUSSI À METTRE
EN PLACE
« TES VALEURS
FONDAMENTALES ».
TU PEUX MAINTENANT
DIRE:

« JE SUIS
TEL
QUE JE SUIS »





Céline Dorion
Coach en mieux-être
La dame des solutions



418-569-9809



info@coachingmieuxetre.com



www.coachingmieuxetre.com



*Maintenant
Regarde la vie avec des yeux neufs !*

