

Complément du livre
REBOOT

Conclusions à en tirer

L'objectif de cet exercice est de permettre une prise de conscience sur les valeurs qui nous ont été transmises, celles que nous avons remises en question, et celles que nous avons finalement adoptées comme étant les nôtres. En identifiant ces valeurs à travers les différentes phases de notre vie, nous pouvons mieux comprendre notre cheminement personnel et les influences qui ont façonné notre identité. Cet exercice aide à discerner si nos comportements actuels reflètent véritablement nos valeurs personnelles ou s'ils sont encore influencés par des modèles passés. Cela nous donne l'opportunité de réajuster notre parcours pour mieux aligner nos actions avec nos valeurs authentiques, favorisant ainsi un plus grand épanouissement et une satisfaction personnelle durable.

Source

Proupain, Nicolas. *Devenez ce que vous êtes*. Editions Prisma. Édition du Kindle, pp. 127-128.