Retrouver mes valeurs

Identifier ce qui compte pour soi aide à décider sans s’effacer.

1 · Cinq valeurs qui comptent pour moi

Exemples : sincérité, liberté, respect, création, sécurité, curiosité.

2 · Une situation où je me sens aligné·e

Qu’est-ce qui me fait du bien dans cette situation ?

3 · Une situation où je m’éloigne de moi

Quelle limite ou quel changement serait utile ?

Ce support ne remplace pas un soin médical ou un accompagnement psychologique.

© 2026 Louison Poiriez · L'ouïe de soi · Usage personnel autorisé
Redistribution, publication ou revente sans autorisation écrite : interdites.