

FEMME PÉPITE



PAR SOPHIE VINCLAIRE

Définir ses valeurs hautes

Comment trouver la bonne direction ?

Comment toujours être motivée ?

Comment avoir l'envie de faire les actions inconfortables pour développer ton Style et ta confiance en toi ?

Comment 'hacker' ton cerveau pour obtenir tous tes objectifs ?

Les valeurs inconscientes

On a tous une hiérarchie de valeurs inconscientes.

Ce ne sont pas des valeurs d'idéalisme social comme l'honnêteté, la liberté, la justice, la gentillesse...

Ces valeurs hautes dont je parle sont tes priorités selon ce que ta vie démontre.

Par exemple pour moi :

1 Ma famille

2 Mon business de coeur

3 Mon développement personnel et ma santé

4 La Beauté des choses

Les Valeurs hautes

Plus tu es dans tes valeurs hautes plus tu vas être dans une motivation intrinsèque : plus les verbes utilisés dans ta vie vont être

- J'aime
- J'ai envie
- Je veux

Plus ça va être facile de passer à l'action.

Les Valeurs basses

Plus tu es dans tes valeurs basses, plus la motivation va être extrinsèque

FEMME PÉPITE



PAR SOPHIE VINCLAIRE

: tu vas avoir besoin d'une récompense extérieure.

Tu vas avoir besoin de motivation (motif pour l'action)

Mots utilisés :

- Je dois
- Il faut que

Cela va te prendre bcp d'énergie car tu vas te forcer à le faire !

Plus on va vers les valeurs hautes, et plus tu es dans ton *telos* (ce pour quoi tu es venue sur cette terre (théologie)).

Lorsque tu es alignée avec tes valeurs hautes, tu as accès à 6 types d'émotions qui te portent :

- Amour
- Enthousiasme
- Certitude
- Gratitude
- Présence
- Inspiration

Et plus tu vas pouvoir accéder à ton intuition, cette partie de toi qui est connectée et qui va te permettre d'accéder à une inspiration incroyable (écriture / choix / actions).

Tu n'auras plus de peur et plus de doute car cela arrive uniquement quand tu n'es pas dans tes valeurs.

De plus, plus tes objectifs sont alignés avec le *telos*, plus la probabilité de les atteindre augmente.

Plus la confiance et l'estime de soi augmente.

Alors, la question que tu dois te poser est « comment je définis mon *telos* ? »

C'est assez simple finalement : il faut juste te demander quelles sont les priorités hautes de ta vie.

C'est la somme de tes priorités, c'est juste ce que ta vie actuelle démontre.

Et tu vas le découvrir en répondant à ces 13 questions :

FEMME PÉPITE



PAR SOPHIE VINCLAIRE

1) A chacune de ces questions, donne 3 réponses :

1. Comment est-ce que tu remplis ton espace ?
2. Comment tu dépenses ton temps ?
3. Où dépenses-tu de l'énergie ? Qu'est ce qui te donne de l'énergie ?
4. Où es-tu la plus organisée ?
5. Ou dépenses-tu ton argent ? (regarder ton relevé de compte des 3 derniers mois, quelles sont les 3 choses qui reviennent le plus ?)
6. Où es-tu la plus fiable ? (quand tu dis que tu vas le faire, tu le fais)
7. Qu'est ce qui domine tes pensées (qu'est-ce que tu as souvent en tête ?)
8. Qu'est-ce que tu visualises le plus ? (les 3 choses que tu imagines le plus dans le futur)
9. Quel est le dialogue interne que tu as le plus souvent ?
10. A propos de quoi tournent tes conversations avec les autres ?
11. Qu'est ce qui t'inspire ? (3 choses qui m'amènent des larmes d'inspiration)
12. Quels sont les objectifs que tu as depuis toujours et que tu continues d'avoir ? (quels sont les 3 rêves que tu as toujours eu ?)
13. A propos de quoi est-ce que tu aimes apprendre et lire ?

FEMME PÉPITE



PAR SOPHIE VINCLAIRE

2) Classement des réponses

Bravo, tu as répondu à toutes les questions !
Tu as donc maintenant 39 réponses.

Classe et regroupe tout cela par catégories. Trouve entre 3 et 6 catégories.

Par exemple pour moi, les catégories sont :

- Développement de mon business
- Découverte de l'être humain/Développement personnel
- Santé
- Famille

Félicitation ! Ces catégories sont tes valeurs hautes, et tu les as déterminées !

3) Utilisation de la puissance de tes valeurs hautes

Maintenant que tu as tes valeurs hautes, tu en fais quoi ?

Tes valeurs hautes = tes priorités hautes = ta mission

Si ta mission ce sont tes enfants, c'est bien évidemment OK ! C'est même génial !

Maintenant comment utiliser tout cela ?

On va utiliser ces valeurs hautes pour t'aider à ne plus jamais procrastiner.

Si tu procrastines c'est uniquement que tu ne vois pas en quoi faire l'action va nourrir tes valeurs hautes.

Par exemple : arrêter de surconsommer.

Demande-toi en quoi faire cela va nourrir ces valeurs hautes.

—> Trouver 20 réponses.

Cherche jusqu'à ce que tu trouves.

Je te garantis que lorsque tu vas trouver les 20, ça va devenir facile !!

FEMME PÉPITE



PAR SOPHIE VINCLAIRE

Ton cerveau est là pour t'aider à mettre en place tes grands objectifs de vie.

Par contre, s'il ne fait pas le lien avec cela, il ne va pas l'exécuter.

C'est une sorte de hack que l'on met en place de cette manière !

Par exemple, si une de tes valeurs hautes sont tes projets professionnels et que tu as du mal à te booster pour avoir confiance en toi, demande-toi, « **En quoi avoir plus de confiance en moi va pouvoir avoir un impact positif sur tes projets ?** ».

Et trouve 20 raisons.

Par exemple :

Retrouver confiance en moi va me permettre d'atteindre les objectifs professionnels que je me suis fixé, et par conséquent :

- Permettre de meilleurs résultats
- Permettre d'évoluer dans ma carrière
- Permettre une augmentation de salaire
- Permettre un plus grand confort de vie
- Permettre d'inspirer mes enfants/mon compagnon
- Permettre de comprendre que c'est possible
- Permettre de voir que la persévérance, ça finit par payer
- ...ect