



DIVORCE & SOLUTIONS

SANDRINE MERCY

Coach Divorce Certifiée CDC®
Coach certifiée ICF

Liste des valeurs

SUPPORT D'EXERCICE

Suivez les consignes apportées en séance ou du livre guérir de son divorce, de sa séparation pour déterminer vos valeurs.
Je vous rappelle qu'une valeur est votre fil d'ariane.

LISTE DES VALEURS

PRENEZ LE TEMPS DE LECTURE ET SOYEZ HONNÊTE
ENVERS VOUS MÊME !

CHOISISSEZ LES VALEURS QUI VOUS DÉFINISSENT

Acceptant ma part dans la vie

se soumettre aux circonstances de la vie

Ambitieux

travaillant dur, volontaire

Amitié vraie

soit l'importance des amis proches et de ceux sur qui l'on
peut compter

Amour adulte

soit l'intimité profonde, émotionnelle et spirituelle

Audacieux

cherchant l'aventure, le risque

Auto discipline

soit l'auto limitation, résistance aux tentations

Autorité

ou le droit de diriger, de commander

Bonne santé

soit ne pas être malade physiquement ou mentalement

Choissant ses propres buts,

qui sélectionne ses propres objectifs

Clément

soit désireux de pardonner aux autres

Compétent

soit capable, efficace

Créativité

soit l'originalité, l'imagination

Curieux

soit intéressé en toutes choses, explorateur

Droit

a une vie privée qui soit non exposée aux regards indiscrets

Egalité

correspond aux opportunités égales pour tous

Etre bon avec soi-même

soit faire des choses agréables

Harmonie intérieure

ou être en paix avec soi-même

Honnête

soit authentique, sincère

Honorant ses parents et les anciens

montrant du respect

Humble

modeste, effacé

Influant

qui aime exercer un impact sur les gens et les événements

Intelligent

logique, réfléchi

Justice sociale

soit corriger les injustices, secourir les faibles

Large d'esprit

tolérant les croyances et idées différentes

Liberté

liberté de pensée et d'action

Loyal

fidèle à ses amis, au groupe des proches

Modéré

souhaitant éviter les extrêmes dans les sentiments et les actions

Obéissant

soit remplissant ses obligations, ayant le sens du devoir

Ordre social

soit la stabilité de la société

Orienté vers le succès

dont l'objectif est de réussir

Plaisir

correspond à la satisfaction des désirs

Politesse

soit la courtoisie, les bonnes manières

Pouvoir social

ou le contrôle d'autrui, la dominance

Préservant mon image publique

soit soucieux de ne pas perdre la "face"

Propre

soit net, soigné

Protégeant l'environnement

Réciprocité des faveurs

éviter d'être en dettes

Reconnaissance sociale

soit le respect, l'approbation émanant des autres

Religieux

qui est attaché aux croyances et à la foi religieuse

Respect de la tradition

correspond à préserver les coutumes consacrées par le temps

Respect de soi

soit la croyance en sa propre valeur

Responsable

et sur qui l'on peut compter

Richesse

attait pour les biens matériels, l'argent

Sachant jouir de la vie

aimant la nourriture, le sexe, les loisirs, etc...

Sagesse

ou la compréhension adulte de la vie

Secourable

et travaillant en vue du bien-être d'autrui

Sécurité familiale

soit la sécurité pour ceux que l'on aime

Sécurité nationale

soit la protection de mon pays contre ses ennemis

Sens de la vie

soit avoir un objectif dans la vie

Sentiment de ne pas être isolé

ou le sentiment que les autres se soucient de moi

Un monde de beauté

qui correspond à la beauté de la nature et des arts

Un monde en paix

libéré des guerres et des conflits

Une vie excitante avec des expériences stimulantes

Une vie spirituelle

où l'accent est mis sur les aspects spirituels et non matériels

Une vie variée

remplie de défis, de nouveautés, de changements

Unité avec la nature

ou l'adéquation à la nature



DIVORCE & SOLUTIONS

SANDRINE MERCY

Coach Divorce Certifiée CDC®
Coach certifiée ICF

**SI VOUS ÉPROUVEZ DES DIFFICULTÉS À
DÉFINIR VOS VALEURS,
RÉSERVEZ UNE SÉANCE !**

www.divorce-solutions.fr
decidezvotre@gmail.com

REJOIGNEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



DIVORCE-SOLUTIONS.FR



DECIDEZVOTREVIE@GMAIL.COM



[@DIVORCEETSOLUTIONS](https://www.instagram.com/DIVORCEETSOLUTIONS)