



## Exercice pour s'aligner à ses valeurs

Cette pratique consiste à observer son quotidien afin d'apprendre à se connaître pour cibler ses blessures, ses valeurs et ses aspirations profondes, et ainsi, faire des choix conscients, justes et sains pour soi.

Chaque fin de journée : allumer une bougie - respirer profondément pour relâcher les tensions et s'aligner - toucher son corps pour revenir pleinement dans la présence du moment.

Dire : *“Je lâche complètement prise le mental et je me connecte à mon cœur, à mon corps, à mon âme”.*

Prendre un stylo et noter le plus spontanément et intuitivement possible, les éléments de la journée alignés avec ses valeurs, ainsi que ceux désalignés de ses valeurs. Utiliser une feuille différente pour chaque domaine (relationnel – pro – familial – soi (ses propres comportements / choix / pensées / paroles etc...)).

Pour chaque élément, noter les différents **ressentis** / **sensations** spontanés (au moment de l'exercice, dans le temps présent) que vous ressentez dans le corps, le cœur et l'esprit, **en toute honnêteté et sans les interpréter.**

Exemple: *Élément de ma journée aligné à mes valeurs :*

Mon footing

*Ressentis :*

Lâcher prise, légèreté, souplesse du corps, clarté d'esprit, joie (etc...)

*Élément de ma journée désaligné de mes valeurs :*

Ma cigarette matinale

*Ressentis :*

Culpabilité, lourdeur dans les poumons, crispations dans le ventre  
(etc...)

Jour après jour, les éléments se présentent naturellement, permettant d'approfondir la connaissance de soi, de son environnement et de sa propre vie.

Les ressentis, corrélés à certaines situations, sont les fils conducteurs de la thérapie. Ceux-ci permettent d'aller cibler les blessures qui cristallisent des émotions, et ainsi comprendre leurs influences sur les comportements et expériences de vie.

Cet exercice vous permet d'explorer en autonomie certains aspects de votre être et de votre vie à rééquilibrer, et ainsi de guider votre potentiel intérieur à la création de nouvelles réalités plus heureuses.

Belle pratique !

SENTIMENTAL

ÉLÉMENTS DE MA JOURNÉE <b>ALIGNÉS</b> À MES VALEURS	ÉLÉMENTS DE MA JOURNÉE <b>DÉSALIGNÉS</b> DE MES VALEURS
<p>&gt; .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>• Ressentis : .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>&gt; .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>• Ressentis : .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>&gt; .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>• Ressentis : .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>&gt; .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>• Ressentis : .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

RELATIONNEL

ÉLÉMENTS DE MA JOURNÉE <b>ALIGNÉS</b> À MES VALEURS	ÉLÉMENTS DE MA JOURNÉE <b>DÉSALIGNÉS</b> DE MES VALEURS
<p>&gt; .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>• Ressentis : .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>&gt; .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>• Ressentis : .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>&gt; .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>• Ressentis : .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>&gt; .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>• Ressentis : .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

PROFESSIONNEL

ÉLÉMENTS DE MA JOURNÉE <b>ALIGNÉS</b> À MES VALEURS	ÉLÉMENTS DE MA JOURNÉE <b>DÉSALIGNÉS</b> DE MES VALEURS
<p>&gt; .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>• Ressentis : .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>&gt; .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>• Ressentis : .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>&gt; .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>• Ressentis : .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>&gt; .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>• Ressentis : .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

FAMILIAL

ÉLÉMENTS DE MA JOURNÉE <b>ALIGNÉS</b> À MES VALEURS	ÉLÉMENTS DE MA JOURNÉE <b>DÉSALIGNÉS</b> DE MES VALEURS
<p>&gt; .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>• Ressentis : .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>&gt; .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>• Ressentis : .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>&gt; .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>• Ressentis : .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>&gt; .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>• Ressentis : .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

ENVIRONNEMENTAL

ÉLÉMENTS DE MA JOURNÉE <b>ALIGNÉS</b> À MES VALEURS	ÉLÉMENTS DE MA JOURNÉE <b>DÉSALIGNÉS</b> DE MES VALEURS
<p>&gt; .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>• Ressentis : .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>&gt; .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>• Ressentis : .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>&gt; .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>• Ressentis : .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>&gt; .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>• Ressentis : .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

FINANCIER

ÉLÉMENTS DE MA JOURNÉE <b>ALIGNÉS</b> À MES VALEURS	ÉLÉMENTS DE MA JOURNÉE <b>DÉSALIGNÉS</b> DE MES VALEURS
<p>&gt; .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>• Ressentis : .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>&gt; .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>• Ressentis : .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>&gt; .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>• Ressentis : .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>&gt; .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>• Ressentis : .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

MATÉRIEL

ÉLÉMENTS DE MA JOURNÉE <b>ALIGNÉS</b> À MES VALEURS	ÉLÉMENTS DE MA JOURNÉE <b>DÉSALIGNÉS</b> DE MES VALEURS
<p>&gt; .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>• Ressentis : .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>&gt; .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>• Ressentis : .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>&gt; .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>• Ressentis : .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>&gt; .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>• Ressentis : .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

SOI (comportements, pensées, etc)

ÉLÉMENTS DE MA JOURNÉE <b>ALIGNÉS</b> À MES VALEURS	ÉLÉMENTS DE MA JOURNÉE <b>DÉSALIGNÉS</b> DE MES VALEURS
<p>&gt; .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>&gt; .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>• Ressentis : .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>• Ressentis : .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>&gt; .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>&gt; .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>• Ressentis : .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>• Ressentis : .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>