

## **Module 4 : Les valeurs de vie**

### **Donner du sens à sa vie**

Ai-je la vie que je voudrais avoir ? Mon travail me satisfait-il ? Ma vie actuelle me permet-elle de satisfaire ce qui est important pour moi ? Lorsque je me couche, puis-je me dire que ma journée a répondu à mes besoins ? Y-a-t-il un équilibre dans le temps que je consacre aux différents aspects de ma vie ? J'ai tout pour être heureux, pourquoi ne le suis-je pas ?

Ce quatrième et dernier module va inviter les participants à se poser ces questions (et d'autres encore !) et permettre peut-être à chacun de trouver ses réponses et au-delà, lui permettre de mettre en place les moyens de guider sa vie selon ses choix, ses priorités, son essentiel.

### **Contenu du module**

- Clarifier ce qui est important pour soi
- Développer les moyens de satisfaire ses valeurs de vie et accroître son champs des possibles
- Choisir et agir en toute conscience
- Le plaisir: une source de motivation face aux difficultés de la vie
- Se sentir en accord avec soi-même pour s'épanouir
- Savoir faire des choix: développer sa capacité à perdre
- Trouver une cohérence entre ses valeurs et ses actes pour se libérer de ses conflits intérieurs
- Gérer ses conflits de valeurs
- La relaxation dynamique du 4ème degré : un regard nouveau sur notre présence au monde
- Développer ses capacités d'adaptation en étant pleinement relié à ses valeurs de vie

### **Cadre du module :**

*Un entretien préalable gratuit et sans engagement.*

*Organisation : 10 séances d'1h30.*

*Fréquence : Une fois par semaine*

*6 personnes maximum par module*

*Tarif : 210 € (possibilité de régler en 2 mensualités maximum)*