

**CORRIGE N° 20**

**1. Synthèse de ce qui a été entendu et compris**

*Troisième partie*

**DIRIGER :  
LE DEFI DE L'EXCELLENCE**

Chap. 18 : LES SYSTEMES DE VALEURS : JUGEMENT ULTIME DE LA REUSSITE

*“Les valeurs ont un immense pouvoir affectif... Elles sont l’outil de motivation le plus puissant que nous ayons pour nous débarrasser de nos mauvaises habitudes...”*

☞ Comment pouvez-vous changer de comportement et modifier une mauvaise habitude ?

En associant le changement désiré à une valeur fondamentale (cf p.339).

Exemple :

<b>Habitude</b>	<b>Changement désiré</b>	<b>Valeurs fondamentales</b>	<b>Utilisation des valeurs fondamentales comme “levier” du changement</b>
Fumer	Arrêter de fumer	Fierté et respect	Ecrire à 5 personnes que vous <i>respectez</i> le plus au monde pour leur dire que vous ne fumerez plus jamais car vous <i>respectez</i> trop votre corps et celui des autres.

☞ Qu’est-ce qu’une “équivalence complexe” ?

C’est le moyen de vérifier une valeur qui est importante pour vous. C’est le sens qu’une valeur a pour vous (cf p.340).

☞ Quelle est - selon Anthony ROBBINS - la base d’une relation durable, puissante et épanouissante ?

Des valeurs communes forment la base de tout rapport profond.

1. Trouver toutes les valeurs que vous avez en commun
2. Chercher à soutenir et à satisfaire autant que vous le pouvez les valeurs les plus importantes de l’autre.

☞ Quel que soit le contexte, quel est la procédure de vérification qui sera la plus efficace ?

C’est le système le plus souple, celui qui comporte le plus de choix différents qui sera le plus efficace.

☞ Comment pouvez-vous changer le degré d’importance des valeurs figurant dans votre échelle de valeurs ?

En transformant la façon dont vous vous les représentez mentalement (modification des sub-modalités).

☞ Quelle est la première chose à faire face à un conflit de valeurs ? Comprendre ces valeurs.

☞ Appliquez la formule fondamentale de la réussite aux valeurs :

1. Savoir ce que vous voulez - connaître vos valeurs fondamentales et leur hiérarchie -
2. Agir
3. Développer votre acuité sensorielle afin de savoir ce que vous obtenez.
4. Développer votre souplesse afin de changer.

Chap. 18 : LES 5 CLES DE LA RICHESSE ET DU BONHEUR.

*“La détermination alliée à la discipline produit des miracles”.*

☞ Indiquez la première clé de la richesse et du bonheur : La maîtrise de la frustration.

☞ Citez les 2 règles à suivre pour maîtriser le stress :

1. Ne faites pas un plat de ce qui n'est pas grave.
2. Souvenez-vous que rien n'est grave.