

EN BONNE SANTE

POWER-S 
POTENTIAL OPTIMIZATION, WELL-BEING AND
ENHANCEMENT OF RESILIENCE STRATEGY

Définition POWER-S

Cette valeur correspond à la volonté d'entretenir une bonne santé physique et mentale au long cours, de mettre en oeuvre des stratégies de renforcement physiologique, émotionnel et cognitif, et d'éviter d'être malade. On recherche ainsi un fonctionnement optimisé, régulier et harmonieux de notre organisme, avec une synergie corps et esprit.



EN BONE SANTE

POWER-S 

POTENTIAL OPTIMIZATION, WELL-BEING AND
ENHANCEMENT OF RESILIENCE STRATEGY

Quelle est la définition que je
donne à cette valeur ?

À quel point cette valeur est
importante pour moi ?

Quelle est la place de cette
valeur dans ma hiérarchie de
valeurs ?

Quelles sont les
activités qui me
permettent de
nourrir cette
valeur ?

Quels mots clés
est-ce que j'associe
à cette valeur ?

Qu'est-ce que je
ressens quand cette
valeur n'est pas
nourrie ?

Quels sont mes
meilleurs souvenirs
liés à cette valeur ?

Quelles autres valeurs
sont synergiques
avec celle-ci ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10