LIBERTE

POWER-S

POTENTIAL OPTIMIZATION, WELL-BEING AND ENHANCEMENT OF RESILIENCE STRATEGY

Définition POWER-S

La liberté correspond à la possibilité de penser, de s'exprimer et d'agir selon ses valeurs, ses croyances, ses besoins et ses désirs, tout en restant dans le cadre de la réalité et en respectant les valeurs, croyances et besoins d'autrui. Elle sous-tend l'utilisation de nos facultés comme nous le souhaitons, au profit de nos objectifs et de nos besoins. Par extension, elle est également en partie physique : la liberté d'être et d'aller où l'on souhaite, dans une certaine mesure réaliste.

LIBERTE

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 ?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Quelle est la place de cette valeur dans ma hiérarchie de valeurs ?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
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 ?	