

MASENNUKSEN OMAHOITO

Arvot suunnan näyttäjinä

Arvot liittyvät eri elämänalueisiin. Käy läpi seuraavia kohtia ja kirjaa ylös minkälaisia arvoja sinulla liittyy eri asioihin. Pohdi samalla toimitko tällä hetkellä arvojesi mukaan.

Perhe:

Yhdessä tekeminen/ Riittävästi yhteistä aikaa

Parisuhde:

Luottamus/ Toisen kunnioitus/ Yhdessä tekeminen/ Toisen kuuntelu ja huomioon ottaminen arjessa/ Läheisyys/ Intohimo

Ystävyysuhteet:

Yhteydenpito/ Yhteinen tekeminen

Vapaa-ajan vietto:

Riittävästi vapaa-aikaa, Liikunta, Rentoutuminen

Työ ja opiskelu:

Sopivassa määrin haasteita töissä/ Lisäopiskelu pitää motivaatiota ja uteliaisuutta yllä

Itsensä kehittäminen:

Tärkeää lisäopiskelun, kurssien ja itseopiskelun kautta/ Harrastuksissa kehittyminen/ Uusien asioiden oppiminen

Yhteiskunnallinen osallistuminen:

Tietää mitä maailmalla tapahtuu/ Vapaaehtoistyöhön osallistuminen

Esteettisyys:

Siisti koti, Itsestä huolehtiminen tärkeää

Henkisyys/yhteys johonkin laajempaan

Uskonnollisuus/ Yhteys elämän energiaan/ Inhimillisten arvojen mukaan toimiminen

Vakaus/Turvallisuus:

Luotettavat ystävät ympärillä/ Talousasioista huolehtiminen

Uusien kokemusten saaminen:

Matkustelu/ Uusien harrastusten kokeilu

Terveys:

Fyysisestä ja henkisestä terveydestä huolehtiminen

Muu, mikä? _____