

HARJOITUS: SELVITÄ ARVOSI JA NIIDEN MERKITYS ARJESSA

ENSIMMÄINEN VAIHE: Kirjoita luettelo tärkeinä pitämistäsi asioista ikään kuin elämäsi tarkastelisi ulkopuolinen henkilö. Minkälaisen listan tämä ulkopuolinen henkilö tekisi niistä asioista, jotka arjen havaintojen perusteella näyttävät olevan sinulle tärkeitä? Havainnot voi tehdä sen perusteella mihin ja miten käytät esimerkiksi

- aikaa
- rahaa
- voimavaroja
- mitä pohdit ja ajattelet toistuvasti
- mitä toivot
- mistä puhut keiden kanssa vietät aikaasi
- miten vietät vapaa-aikaasi
- mitä teet työksesi tai opiskelet ja miksi.

Ulkopuolisen henkilön havainnot:

Esimerkki: *Käytät paljon aikaa työasioiden pohdintaan myös vapaa-ajallasi.*

TOINEN VAIHE: Pohdi miten kaukana tai lähellä ensimmäisen vaiheen havainnot ovat toivomastasi todellisuudesta. Kirjoita ylös asiat, jotka sisimmässäsi koet tärkeiksi, mutta jotka eivät vielä ole toteutuneet siinä mittakaavassa, jossa niiden toivoisit toteutuvan. Voit aloittaa lauseet sanoilla: *"Minulle on tärkeää, että..."*

Sisimmässäni tärkeäksi koetut asiat, jotka eivät ole toteutuneet siinä mittakaavassa, jossa niiden toivoisin toteutuvan:

Esimerkki: *Minulle on tärkeää, että erotan työni ja perhe-elämäni toisistaan.*