



Harjoitus: Omien arvojen kirkastaminen

Opiskelu-uupumuksen omahoito-ohjelma

Tavoite:

Tunnistat omia arvojasi. Arvojen kirkastaminen auttaa motivoitumaan ja käyttämään aikaa itselle merkityksellisiin asioihin.

Ohje:

1. Pohdi vapaasti, millaista on sinulle merkityksellinen elämä. Voit tehdä tehtävän suppeasti pohtien jotain tiettyä osa-alueetta, kuten opiskelua, tai pohtia elämää laajemmin.

Voit käyttää apunasi seuraavia kysymyksiä:

- Millaisista asioista sinulle merkityksellinen elämä koostuu?
- Mikä saa sinut innostumaan ja tuntemaan, että olet elossa?
- Millaisia haaveita sinulla on ollut elämäsi aikana?
- Ihailenko jotain henkilöä? Millainen hän on?
- Millaista elämäsi on ollut silloin, kun olet ollut siihen kaikkein tyytyväisin?

Pohdi myös, kuvastavatko vastauksesi asioita, jotka ovat sinulle tärkeitä itsessään. Entä kertovatko ne enemmän sinun vai jonkun muun arvoista?

2. Yritä seuraavaksi löytää kuvaavia sanoja tiivistämään arvojasi. Ovatko jotkut näistä erityisen tärkeitä sinulle?

3. Pohdi lopuksi, kuinka tyytyväinen olet siihen, miten hyvin arvosi tällä hetkellä toteutuvat elämäsi eri osa-alueilla.

Huom! Omien arvojen jäsentäminen vaatii usein aikaa. Tämän tehtävän ei tarvitse tulla kerralla valmiiksi.

1. Minkälaista on sinulle merkityksellinen elämä? Käytä apunasi ohjeen kysymyksiä.

Esim. Minulle tärkeää on erityisesti läheisistä ihmissuhteista huolehtiminen, oppiminen, rentoutuminen ja luovuus. Haluan käyttää elämässäni säännöllisesti aikaa uuden oppimiseen ja luovaan tekemiseen. Haluan myös, että viikossani on paljon tilaa rauhalliselle joutenololle. Olen tyytyväinen oppimisen ja luovuuden toteutumiseen



arjessani. Rentoutumiselle ei ole kuitenkaan jäänyt riittävästi aikaa. Olen etenkin väsyneenä laiminlyönyt tärkeitä ihmissuhteita.

2. Minkälaiset kuvaavat sanat voisivat tiivistää arvojesi?
Mitkä näistä ovat erityisen tärkeitä sinulle?

3. Kuinka tyytyväinen olet tällä hetkellä siihen, miten arvosi toteutuvat elämässäsi?