



## Harjoitus: Omat arvoni

---

### Miksi?

Harjoituksen tarkoituksena on pysähtyä pohtimaan itselle tärkeitä asioita, ja niiden toteutumista tällä hetkellä omassa elämässä. Arvot kertovat siitä, mikä on sinulle oikeasti tärkeää.

Arvot eivät ole tavoitteita, vaan laadullisia suuntia, miten haluat elämässäsi kulkea. Ne voivat liittyä mihin tahansa elämänalueeseen.

### Miten?

Tutki alla olevia elämänalueita ja kirjoita, mikä on sinulle tärkeää kullakin alueella.

Käytä toimintaasi kuvaavia sanoja:

- olla rehellinen
- olla avulias
- olla läsnä perheelle
- keskittyä huolehtimaan itsestäni

Älä pelkästään listaa tavoitteita esim. "päästä hyvään fyysiseen kuntoon".

Omien arvojen jäsentäminen vaatii usein aikaa. Tämän harjoituksen ei tarvitse tulla kerralla valmiiksi.

**Pysähdy pohtimaan sinulle merkityksellistä elämää eri elämänalueilla.**

#### **1. Mikä on tärkeää juuri sinulle?**

Mikä on minulle tärkeää tällä elämänalueella? Kuinka ilmennän arvojani omassa toiminnassani?

---

### Ihmissuhteet

Esimerkiksi perhe/sukulaiset, vanhemmuus, parisuhde, ystäväsuhdeet.

















**2. Mieti, mitkä osa-alueista ja niihin sisältyvistä arvoista ovat sinulle  
tärkeimpiä.**

Arvota alueet asteikolla 0-10. Voit kirjata numerot alle.







### 3. Mieti seuraavaksi, kuinka paljon elät arvojesi mukaisesti jokaisella itsellesi tärkeällä osa-alueella.

Kuinka paljon valitset omat arvosi arkielämässäsi? Arvioi: 0–10, 0 = en valitse tätä arvoani lainkaan/arvoni eivät toteudu elämässäni tällä hetkellä lainkaan, ja 10 = arvojeni mukainen tapa toteutuu täydellisesti. Voit kopioida edelliset vastauksesi, ja lisätä nämä numerot.







#### **4. Mieti sitten, mikä sinua estää toimimasta arvojesi mukaisesti.**

Millaisia muutoksia pitäisi tapahtua, jotta arvosi voisivat toteutua paremmin? Mitkä näistä muutoksista ovat sellaisia, jotka voit itse toteuttaa? Mikä olisi pienin mahdollinen muutos, jonka voisit tehdä pian, jotta kulkisit enemmän itsellesi tärkeään suuntaan? Milloin voisit tehdä sen?



