

2. Omat arvoni

A. Mitkä asiat ovat elämässäni tärkeimpiä? Pohdi ja tee lista niistä. Listaamasi asiat kertovat arvoistasi. Arvot voivat olla yleisiä periaatteita, henkilökohtaisia ohjenuoria tai arjen käytännöllisiä asioita. Esimerkiksi läheisten ihmissuhteiden vaaliminen ja terveelliset elämäntavat voivat olla tärkeitä asioita ja kertoa arvoistasi.

B. Onko jokin listaamani arvo tärkeämpi kuin joku toinen? Voit merkata listaan arvojesi tärkeysjärjestyksen esimerkiksi numeroimalla ne siten, että tärkein on nro 1, toiseksi tärkein nro 2 jne. Mikäli numerointi on vaikeaa, voit merkitä tärkeimmät arvot myös eri tavalla esimerkiksi korostusvärillä tai vaikkapa huutomerkillä.

C. Toteutuuko arvojen tärkeysjärjestys arkielämässäni? Voit pohtia, toimitko arjessa tärkeimpien arvojesi mukaisesti vai meneekö muiden arvojen mukainen toiminta edelle.
