

Tunnista tärkeimmät arvosi

Tässä harjoituksessa on valmiiksi listattuna 30 erilaista arvoa ja niiden kuvausta. Tavoitteena on löytää 5 sinulle kaikkein tärkeintä arvoa.

Ohjeet harjoituksen tekemiseen:

Vaihe 1.

Tutustu 30 arvoa sisältävään listaan ja pohdi, miten tärkeitä nuo arvot ovat sinulle.

Lista erilaisista arvoista ja niiden kuvauksista

- 1 Hyväksyntä:** Olen avoin ja hyväksyvä itseäni, muita ja elämää kohtaan.
- 2 Seikkailunhalu:** Etsin aktiivisesti uusia elämyksiä ja jännittäviä kokemuksia.
- 3 Jämäkkyys:** Kunnioitan ja puolustan omia oikeuksiani, kieltäydyn ja teen pyyntöjä.
- 4 Aitous:** Olen oma itseni esittämättä mitään, olen rehellinen itselleni.
- 5 Myötätunto:** Toimin myötätuntoisesti sellaisia kohtaa, jotka kärsivät; myös itseäni.
- 6 Rohkeus:** Olen rohkea ja urhea, pysyn oikeassa suunnassa vaikeuksista huolimatta.
- 7 Luovuus:** Vaalin luovuutta tai kekseliäisyyttä tilanteissa.
- 8 Uteliaisuus:** Olen utelias, avoin uudelle ja kiinnostunut uusista asioista.
- 9 Rohkaisuus:** Rohkaisen ja kannustan arvojen mukaisiin tekoihin niin itseäni kuin muita ihmisiä.
- 10 Oikeudenmukaisuus:** Kohtelen itseäni ja muita reilusti ja oikeudenmukaisesti.
- 11 Kunnan ylläpito:** Pidän yllä ja vaalin hyvää psyykkistä ja fyysistä kuntoa.
- 12 Joustavuus:** Toimin joustavasti muuttuvissa ja yllättävissä tilanteissa.
- 13 Vapaus:** Elän vapaasti ja valitsen itse mitä teen, ja kannustan muitakin tekemään niin.
- 14 Anteeksiantavuus:** Annan anteeksi niin itselleni kuin muille.
- 15 Hauskuus:** Hauskuuttelen ja keskityn sellaiseen tekemiseen, mikä on hauskaa.
- 16 Rehellisyys:** Olen rehellinen ja luotettava, niin itseäni kuin muita kohtaan.
- 17 Ahkeruus:** Olen työteliäs. ahkera, ututterasti työskentelevä ja sitoutunut.
- 18 Läheisyys:** Olen läheinen psyykkisesti ja fyysisesti, paljastan sisintäni läheisessä ihmissuhteessa.
- 19 Ystävällisyys:** Olen ystävällinen, inhimillinen, huomaavainen ja välittävä itseäni ja muita kohtaan.
- 20 Rakkaus:** Kohtelen itseäni ja muita rakastavasti ja lempeästi.
- 21 Läsäolo:** Olen tietoinen, huomaan omat tässä ja nyt -kokemukseni avoimesti ja läsnä olevasti.
- 22 Järjestys:** Pidän yllä järjestystä ja selkeyttä.
- 23 Sinnikkyys:** Jatkan sitkeästi, vaikka kohtaisin vastoinkäymisiä.
- 24 Kunnioitus:** Kohtelen itseäni ja muita kunnioittavasti, olen kohtelias ja osoita arvostavaa huomiota.
- 25 Vastuullisuus:** Kannan vastuun omista tekemisistäni.
- 26 Turvallisuus:** Varmistan, suojelen ja turvaan omaa ja muiden turvallisuutta.
- 27 Seksuaalisuus:** Ilmaisen ja vaalin omaa seksuaalisuuttani.
- 28 Taidokkuus:** Pyrin kehittämään ja ylläpitämään taitojani ja käyttämään niitä.
- 29 Tukeminen:** Olen tukea-antava, avulias, rohkaiseva ja autan itseäni ja muita.
- 30 Luottamus:** Olen luotettava, lojaali, uskollinen, rehellinen ja uskottava.
- 31 Jokin muu arvo:**

Vaihe 2.

Lajittele listassa olevia arvoja kirjaamalla niitä oheiseen taulukkoon eri sarakkeisiin sen perusteella, miten tärkeäksi koet kyseisen arvon. Tee rauhassa omat valintasi. Kaikkia arvoja ei tarvitse saada sovitettua taulukkoon. Voit myös itse keksiä arvoja ja listata niitä otsikoiden alle sarakkeisiin.

Erittäin tärkeä	Melko tärkeä	Vähän tärkeä

Vaihe 3.

Valitse loppuksi arvoista 5 sinulle kaikkein tärkeintä ja listaa ne tähän alle.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Pidä nämä 5 tärkeintä arvoasi tallessa seuraavaa harjoitusta varten. Tarvitset niitä omien arvojesi mukaisen toimintasuunnitelman laatimiseen.