

Vahvista itsellesi tärkeitä asioita arjessasi

Arvojesi mukaiset tavoitteet ja teot

Tässä harjoituksessa teet itsellesi tärkeimpien arvojesi pohjalta suunnitelman, joka sopii juuri sinun arkeesi.

Ohjeet harjoituksen tekemiseen:

1. Kirjoita 1. sarakkeeseen 5 tärkeintä arvoasi.
2. Kirjoita 2. sarakkeeseen, mitä haluat tapahtuvan kuhunkin arvoon liittyen. Nämä ovat arvoihisi liittyviä tavoitteita.
3. Kirjoita 3. sarakkeeseen, mitä voit tehdä, jotta haluamasi asiat tapahtuvat? Kirjaa myös milloin toivot voivasti tehdä asian. Tässä sarakkeessa olevat asiat ovat arvoihisi liittyviä tekoja.
4. Katso lopuksi suunnitelmaasi. Miltä se vaikuttaa?

Esimerkkejä asioista, joita voi kirjata suunnitelmaan: Arvojesi mukaiset tavoitteet ja teot

ARVONI	MITÄ HALUAN TAPAHTUVAN?	MITÄ VOIN TEHDÄ SEN ETEEN JA MILLOIN?
<i>Aitous</i>	<i>Haluan elää omannäköistä elämää.</i>	<i>Listaan minulle tärkeitä asioita ja laitan listan jonnekin näkyvään paikkaan.</i>
<i>Ystävyys</i>	<i>Haluan pitää enemmän yhteyttä ystäviini.</i>	<i>Laitan hyvälle ystävälleni viestiä ensi viikolla ja pyydän kylään.</i>
<i>Kunnon ylläpito</i>	<i>Haluan vaalia palautumistani ja lepoani.</i>	<i>Teen lepopaikastani kaikin puolin mukavan.</i>
<i>Kunnon ylläpito</i>	<i>Haluan huoltaa kehoani.</i>	<i>Kysyn neuvoa minulle sopivista harjoituksista fysioterapeutiltani, jonka tapaan ensi viikolla.</i>

Laadi suunnitelma arvojesi mukaisen elämän vahvistamisesta:

ARVONI	MITÄ HALUAN TAPAHTUVAN?	MITÄ VOIN TEHDÄ SEN ETEEN JA MILLOIN?